PLAYBOY

MÉXICO

JESSICA SODI

THE ORANGE QUEEN

ENERO • 2026

VOL. 22 • NÚM. 253

PARA MAYORES DE 18 AÑOS

club

DÓNDE IR

La app que te da miles de descuentos

Descárgala y ahorra todos los días en tus lugares favoritos.

conoce **MÁS:**

PLAYBOY
MÉXICO

CRISTINA BEYRUTI
Directora general

EDITORIAL

ARTURO J. FLORES
Editor en Jefe
arturo.flores@playboy.com.mx

KENIA LÓPEZ
Editora de entretenimiento

ARTE Y DISEÑO

FEDERICO ARISTA PROA
Director de Arte

ROMÁN GÓMEZ
Productor audiovisual

CARLOS CARRILLO
GABRIEL ELIZONDO
Video

WEB

JAFET M. GALLARDO
Web Manager
jafet.muniz@playboy.com.mx

VENTAS

MÓNICA MIRANDA LOZANO
Directora Comercial
monica.miranda@grupomedios.com

INTERNATIONAL BRANDED CONTENT IBC

ESCRÍBENOS
correolector@playboy.com.mx

©2005 Licensee Publishing Company © PLAYBOY 2011. PLAYBOY, PLAYMATE, PLAYMATE OF THE MONTH, PLAYMATE OF THE YEAR, RABBIT HEAD DESIGN and FEMLIN DESIGN are trademarks of and used under license from Playboy Enterprises International, Inc. PLAYBOY, Año 23, No. 253, Enero de 2026. Editor Responsable: Arturo Javier Flores González. Número de Reserva de Derechos: 04-2014-071710395700-30. ISSN: en trámite. Número de Certificado de Licitud de Título 12240; Número de Certificado de Licitud de Contenido otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación: 08893. Domicilio de la Publicación: Montecito No. 38 piso 36, Colonia Nápoles, WTC, C. P. 03810, MÉXICO, D. F. Tel. (55) 38722000. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización.

Carta editorial

LA MUJER QUE INCREPÓ A FRED DURST

Me envalentonó la cerveza:

—Moni, ¿me invitarías a escribir en Playboy?

Aquella sabia me miró con la maternal condescendencia de una sensei ante la inocencia de un pequeño saltamontes. Ella, la editora. Yo, un reporterito imberbe queriéndose unir a la más exclusiva de las cofradías: la de los escritores del Conejito.

Cada semana, Mónica Maristain debía recibir decenas de solicitudes como la mía, seguramente de plumas mucho mejor calificadas. Y, sin embargo, una tarde de viernes me telefoneó:

—Querido —era la muletilla recurrente de su musical acento porteño—, te seré sincera: tengo una emergencia. Necesito a alguien que me haga tres reseñas de discos. Jamás en la vida te he leído, pero me la jugaré contigo.

Habían transcurrido quizá dos meses desde aquella vez que, al final de una conferencia de prensa con Limp Bizkit —en la que Mónica enfrentó a Fred Durst—, nos quedamos en el bar compartiendo un trago que ella me pichó.

Su instrucción fue sencilla y contundente: 1,500 caracteres para el lunes.

Aquel fin de semana fue todo un infierno. Me releí hasta que se me borró la vista. He publicado tres novelas en mi vida y no les imprimí tanto esfuerzo como a aquellas tres pequeñas reseñas musicales.

Como las editoras de vieja escuela, Mónica nunca me dio feedback. Tampoco esperé que lo hiciera. Sabía que su silencio era la mejor respuesta. Porque en la siguiente edición de Playboy se publicó mi texto, sin que le movieran una coma.

Grité delante del vendedor de periódicos a quien le compré mi ejemplar. Estaba dentro. La misma Playboy donde escribían los mejores. Me sumé como escritor externo y, después de la salida de Mónica y de Gabriel, su sucesor, permanecí como editor en jefe. Ella migró a otros medios, siguió publicando libros y fundó su propia plataforma.

Ella y yo nos volvimos buenos amigos. Coincidimos en viajes y coberturas. Este 2025 nos tocó reportear un festival cultural en Querétaro. Durante la comida, los publirrelacionistas nos aclararon que el alcohol no estaba incluido. Me adelanté y le pedí a Mónica que me dejara invitarle un trago.

—¿Cómo crees? —me respondió.

—Déjame invitarle un trago a la mujer que puso en su lugar a Fred Durst.

Reímos juntos por última vez, sin saberlo.

Era mentira. Yo le debía un drink. El que me invitó el día que me abrió las puertas de Playboy.

Maristain, descansa en paz.

Arturo J. Flores
Editor en jefe

CONTENIDO

Enero de 2026
No. 253 • Vol. XXII

EN PORTADA

042

JESSICA SODI

Es una de las creadoras de contenido más exitosas del momento. Pornhub la ubicó como la estrella mexicana más buscada. ¡Y nosotros la traemos para ti!

PICTORIALES

078

PLAYMATE

SHARON WINNER

¡Tienes que seguir a esta linda streamer y modelo de la página azul! Te garantizamos que caerás rendido a sus encantos.

106

TERCER PICTORIAL

ELIZABETH LAINI

Comienza el año del Mundial en México, Estados Unidos y Canadá. En Playboy, teníamos que recibirlo a nuestra manera y mejor aún con una modelo griega esculpida a mano.

004
MODA
THE ROOM, THE ROOM IS ON FIRE!
The Room Concept Store, fundada en Bogotá, Colombia, por el empresario Juan Castillo, se ha consolidado como un referente internacional en el mundo de la moda masculina.

010
LOS QUEREMOS YA
TECH THAT WILL CHANGE
Estos son los 10 gadgets más esperados de 2026, ¡ponte las pilas y hazte de ellos! El año que inicia pinta para que te des un regalo.

016
DRINKS
LIKE THE SUN THROUGH THE BLINDS
Ron Villa Rica 23 Edición Oro es el ron mejor calificado y condecorado con 33 estrellas de oro en la cata a ciegas de mayor prestigio internacional, es un regalo único, exclusivo y de edición selecta y limitada.

018
FOODIE
"ÚNICA" EN SU ESPECIE
En el corazón de Polanco, muy cerca de una de las avenidas más bellas de la ciudad, Presidente Masaryk, se encuentra La Única, un concepto culinario que simplemente no puedes dejar pasar.

036
ENTREVISTA PLAYBOY
ARIELLE RAYCENE
Estuvo a punto de audicionar como bailarina en un club de strippers. En su departamento, estuvo viviendo el autor de "Rent" y, coincidentemente, en su más reciente película interpreta a una chica que intenta reunir el dinero de la renta.

072
VIAJEROS
JUST... VALLEY
Acompáñanos a conocer los secretos de Valle de Bravo, un refugio mágico entre montañas, cascadas y una tradición local.

092
ARTE
DAVE GROHL TIENE UNA DE SUS OBRAS
Mike Sandoval ha trabajado con bandas locales e internacionales —incluidos los Foo Fighters, Arctic Monkeys, Primus, Melvins, entre otros— y su arte se ha infiltrado en portadas, pieles y paredes del mundo entero.

100
AUTOS
EL CAMINO DEL GUERRERO
El Golf GTI 2025 se planta en México como un veterano que no necesita presentación. Con 261 caballos de potencia, transmisión DSG de siete velocidades y un diseño renovado que lo reafirma como el referente indiscutible de los compactos deportivos, este modelo no solo corre: juega, compite y gana.

THE ROOM
X JUAN CASTILLO

The Room, The Room is on fire!

The Room Concept Store, fundada en Bogotá, Colombia, por el empresario Juan Castillo, se ha consolidado como un referente internacional en el mundo de la moda masculina.

Este proyecto nació como el sueño de Juan de crear un espacio único para los apasionados del estilo, y desde entonces, ha llevado a la marca a nuevos escenarios internacionales con una visión única y vanguardista.

Desde su creación en 2017, su enfoque innovador trasciende las experiencias tradicionales de compra. The Room Concept Store conecta a sus clientes con marcas y diseñadores de todo el mundo, redefiniendo los estándares de exclusividad, personalización y sostenibilidad.

Uno de los pilares de The Room es ofrecer moda exclusiva que no está disponible masivamente en el mercado. Mas que una tienda, ´The Room Concept Store se enorgullece de ser una plataforma que da visibilidad a diseñadores y marcas emergentes, sean ya˜consolidados o en el inicio de sus carreras. Ayudamos a estos talentos a conectar con el mundo, brindándoles la oportunidad de llegar a clientes potenciales que buscan prendas únicas, artesanales y cargadas de valor.

"Nuestro compromiso va mas allá de la venta: asesoramos a nuestros clientes para que encuentren el mejor outfit para sus momentos mas importantes, ofreciendo un servicio personalizado que celebra la individualidad y rompe con las tendencias masivas y homogéneas", explica Juan Castillo.

Las colecciones exclusivas de The Room

Algunas de las marcas de diferentes partes del mundo que formar parte de este espacio y que en ocasiones han lanzado en The Room, colecciones exclusivas para la tienda son: CUBEL (Colombia), GARCIAS (Italia), Y3 (Alemania), ADIDAS x Willy Chavarría (Alemania & USA), JUUN J y YOONGANG (Corea), WICKED (Rumanía), MISBHV (Polonia), Juntae Kim (Corea), Lugo Lugo Y Undergold (Colombia), Buck Palmer (USA), Blue Sky Inn (Italia), MC-X (Bulgaria), SOUL (Colombia) y Aura (USA).

Actualmente, Juan ha logrado expandir la influencia de The Room mediante alianzas estratégicas con los principales estilistas de Miami, reafirmando su posición como un referente clave en la moda global. Gracias a estas alianzas, Juan Castillo cuenta con una solida trayecto´ria en el estilismo de celebridades, colaborando con artistas de renombre como John Summit, Sparrow & Barbosa, Don Omar, Manuel y Julian Turizo, Maluma, ´Prince Royce, Juanes, Pablo Alboran, Lunay, Bernie Mart´ínez y CA7RIEL & Paco Amoroso. Ha creado looks iconicos para prestigiosos eventos como los´Grammy Awards, Billboard Music Awards Premios Juventud y Premios Lo Nuestro.

La asesoría personalizada a los clientes

The Room Concept Store no es solo un punto de compra, sino un espacio

THE ROOM
X JUAN CASTILLO

reservado y privado que busca alejarse de las masas. "Aquí, nuestros clientes disfrutan de un servicio exclusivo que incluye asesoría de estilo y una experiencia de compra personalizada. Nos esforzamos por construir relaciones profundas con cada cliente, ayudandoles a expresar su´personalidad y confianza a través de la moda",´asegura su fundador.

Con presencia internacional, The Room ha consolidado su reputación como un destino´imperdible para los amantes de la moda. Actualmente, su tienda principal y oficinas están ubicadas en el corazón de Downtown Miami, un paso importante que refleja el arduo trabajo y la vision del equipo liderado por Juan Castillo.´

Es importante destacar que The Room Concept Store próximamente visitará la Ciudad de México con el fin de mostrar a este mercado sus más reciente colecciones y colaboraciones, además de buscar artistas mexicanos para sumarlos a su cartera de marcas y así logren una mayor proyección internacional.

Tech that will change

Estos son los 10 gadgets más esperados de 2026, ¡ponte las pilas y hazte de ellos!

La tecnología en 2026 no solo se trata de velocidad y potencia: se trata de experiencias que transforman la vida diaria. Este año, los gadgets más impactantes llegan con diseños futuristas, inteligencia artificial invisible y funciones que parecen sacadas de ciencia ficción, pero que ya están disponibles en tiendas oficiales. Aquí te presentamos los 10 dispositivos que marcarán el año, con sus precios, ventajas y desventajas.

◄ 01. DYSON AIRSTICK PRO
Precio: $22,999 MXN

LO MÁS IMPACTANTE:
Secadora de cabello y estilizador con flujo de aire inteligente que adapta temperatura según el tipo de cabello.

VENTAJAS:
Tecnología que protege contra daño térmico
Diseño ergonómico y silencioso

DESVENTAJAS:
Precio premium
Accesorios vendidos por separado

▲ 02. APPLE VISION PRO 2
Precio: $72,999 MXN

LO MÁS IMPACTANTE:
Pantallas micro-OLED con resolución 5K por ojo y batería integrada más ligera.

VENTAJAS:
Integración total con Mac y iPhone
Experiencias inmersivas para trabajo y entretenimiento

DESVENTAJAS:
Precio elevado • Ecosistema cerrado

◄ 03. META QUEST 4 PRO
Precio: $21,999 MXN

LO MÁS IMPACTANTE:
Realidad virtual con resolución 4K por ojo y seguimiento ocular avanzado.

VENTAJAS:
Experiencias inmersivas para gaming y trabajo • Biblioteca amplia de aplicaciones

DESVENTAJAS:
Requiere PC potente para algunas funciones • Uso prolongado puede causar fatiga visual

▲ 04. SONY PLAYSTATION 6

Precio: $18,999 MXN

LO MÁS IMPACTANTE:
Procesador gráfico con trazado de rayos en tiempo real y compatibilidad con 8K.

VENTAJAS:
Juegos más fluidos y realistas
Retrocompatibilidad con PS5

DESVENTAJAS:
Tamaño voluminoso
Precio de juegos elevado

► 05. SAMSUNG GALAXY Z FOLD 7

Precio: $46,999 MXN

LO MÁS IMPACTANTE:
Pantalla plegable sin pliegues visibles y resistencia IPX8 mejorada.

VENTAJAS:
Multitarea real con hasta 4 apps abiertas
Cámara con zoom óptico 10x

DESVENTAJAS:
Peso superior a un smartphone estándar
Durabilidad aún en prueba

▲ 06. LG OLED FLEX 2026

Precio: $159,999 MXN

LO MÁS IMPACTANTE:
Pantalla OLED flexible de 77" que se curva según el contenido.

VENTAJAS:
Experiencia inmersiva en videojuegos y cine • Calidad de imagen superior

DESVENTAJAS:
Precio muy alto • Requiere espacio amplio

◄ 07 . AMAZON ASTRO 2

Precio: $39,999 MXN

LO MÁS IMPACTANTE:
Robot doméstico con IA que patrulla la casa, reconoce rostros y conecta con Alexa.

VENTAJAS:
Seguridad y asistencia en el hogar
Interacción amigable

DESVENTAJAS:
Privacidad en debate • No sustituye sistemas de seguridad profesionales

▲ 08. OURA RING GEN 5

Precio: $9,499 MXN

Lo más impactante:
Monitoreo de salud con precisión clínica y alertas tempranas de enfermedades respiratorias.

VENTAJAS:
Diseño discreto y elegante
Batería de hasta 10 días

DESVENTAJAS:
Suscripción mensual para funciones avanzadas
No tiene pantalla

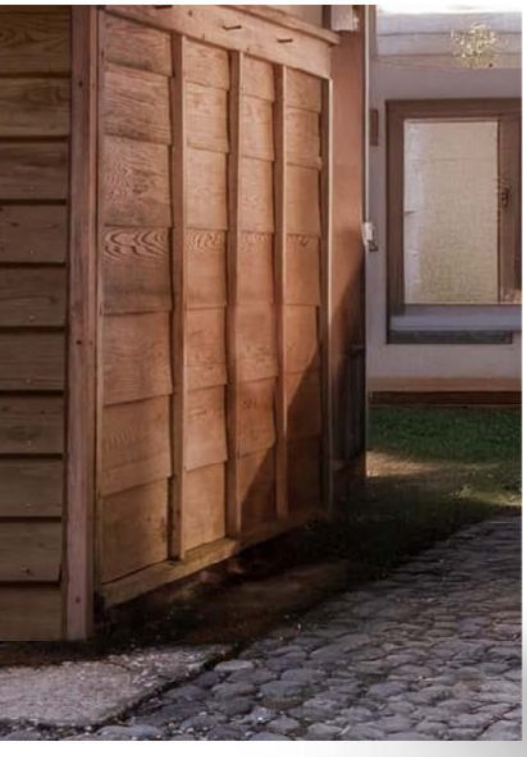
► 09. ANKER SOLIX F5000

Precio: $49,999 MXN

LO MÁS IMPACTANTE:
Estación de energía portátil con capacidad de 5 kWh, ideal para viajes y emergencias.

VENTAJAS:
Compatible con paneles solares
Carga rápida de múltiples dispositivos

DESVENTAJAS:
Peso elevado
Precio considerable



◄ 10. TESLA POWERWALL 3

Precio: $145,000 MXN

LO MÁS IMPACTANTE:
Almacenamiento de energía doméstica con capacidad de 20 kWh y carga ultrarrápida.

VENTAJAS:
Compatible con paneles solares
Reduce costos de electricidad

DESVENTAJAS:
Instalación costosa
Requiere espacio amplio

Los gadgets de 2026 son más que herramientas: son compañeros que amplían nuestras capacidades y redefinen la manera en que interactuamos con el mundo. Desde la energía doméstica hasta la salud personal, pasando por el entretenimiento y la productividad, cada dispositivo aquí listado está disponible en tiendas oficiales y representa lo mejor de la innovación contemporánea.

Like the sun through the blinds

Ron Villa Rica 23 Edición Oro es el ron mejor calificado y condecorado con 33 estrellas de oro en la cata a ciegas de mayor prestigio internacional, es un regalo único, exclusivo y de edición selecta y limitada.

Ron Villa Rica 23 Edición Oro es el ron más premiado y mejor calificado en el mundo, en la cata a ciegas de mayor prestigio global que dirige el International Taste Institute (iTQi), en Bruselas Bélgica.

Es un ron extra añejo de alta gama de sabor extraordinario, que se hace en pequeñas producciones numeradas, sólo para conocedores que verdaderamente valoran y distinguen su calidad. Es originario de Córdoba Veracruz y lo produce la empresa mexicana Licores Veracruz.

Esto representa todo un triunfo para México, porque además se enaltece al ron mexicano en general y se impulsa el ron de Veracruz como cuna de rones de alta gama en la cultura ronera del mundo.

¿Quién forma parte del jurado?

El International Taste Institute es una

organización con 20 años de trayectoria, que integra como jurado a 150 chefs y 150 sommeliers de notables méritos profesionales para evaluar los alimentos y bebidas de más de 130 países. El protocolo de su evaluación es estricto, se desarrolla con profesionalismo, autoridad, credibilidad e imparcialidad, por eso, los resultados de esta cata a ciegas son como los Premios Oscar's de la Gastronomía.

El protocolo es impresionante, se realiza a ciegas y en silencio, porque los jueces no pueden ver las botellas de las bebidas, no conocen la marca ni la imagen del producto. Al momento de la cata, la bebida se sirve en una copa transparente y es catada con iluminación natural, de acuerdo con los 5 criterios internacionales de análisis sensorial hedónico (estándares AFNOR XP V096A): primera impresión, visión, olfato, sabor y sensación final.

A lo largo de los años, más de 20 000 productos han sido evaluados y calificados por el jurado del International Taste Institute, en el que participan prestigiosos chefs y sommeliers, varios con estrellas Michelin y críticos de la famosa guía Gault et Millau, como Christian Brancaleoni (Mejor sommelier de Italia, 2022), Gabriel Biscay (M.O.F. & 2 estrellas Michelin), Ferran Vila- Pujol, (Mejor sommelier de España 2022) y Julie Dupouy (3ª en el concurso Mejor Sommelier del Mundo 2016), entre muchos otros. Son profesionales de más de 20 países, que colaboran en las 15 asociaciones gastronómicas de mayor renombre en Europa.

UNA BOTELLA DE DISEÑO

Su botella está finamente ornamentada con una fina lámina de oro, azul cobalto y pigmentos minerales, fundidos a más de 600º centígrados. Cada botella está numerada a mano, referenciando el número de barrica y botella. Curiosamente la palabra oro en su nombre y botella dan referencia al destino exitoso de este ron.

Notas de cata

En vista es de un profundo color caoba con destellos cobrizos, además brillante y denso. En nariz es elegante y refinado, con intensos y agradables aromas de vainilla, roble, cacao, tabaco, chocolate, caramelo y mieles, integrados con maestría.

En boca presenta un atractivo añejamiento que corresponde a las notas descritas en nariz, su cuerpo está muy bien estructurado, es un espirituoso con pequeñas notas herbales, de piel de naranja, canela, especias y chocolate oscuro.

“Única” en su especie

En el corazón de Polanco, muy cerca de una de las avenidas más bellas de la ciudad, Presidente Masaryk, se encuentra La Única, un concepto culinario que simplemente no puedes dejar pasar.

Por **Kenia López**
@soykenilo

Y sí, como su nombre lo dice, es La Única experiencia de cantina mexicana contemporánea con una vista privilegiada sobre la calle Anatole France y un sabor que te hará volver una y otra vez.

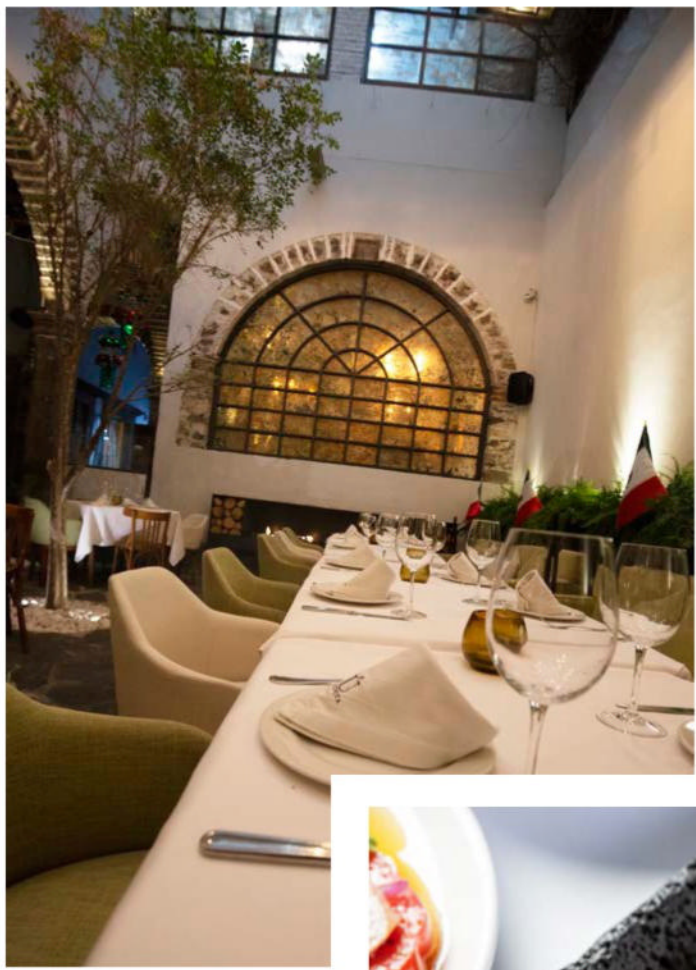
Su propuesta va mucho más allá del clásico antojito para acompañar una chela. Aquí se innova desde el sabor, la presentación y la experiencia misma, creando una cocina única bajo la dirección del chef Gerardo Gallegos, quien se ha convertido en el alma gastronómica del grupo.

Conquistando el paladar alrededor de México

El restaurante La Única, concepto innovador de cantina mexicana contemporánea, celebra con orgullo la reapertura de su sucursal en San Miguel de Allende, un espacio de espíritu vibrante, lleno de personalidad, diseño impecable y un ambiente que invita a quedarse por horas.

Bajo la batuta del chef Gerardo Gallegos, el nuevo menú, ya disponible en San Miguel de Allende, Querétaro y Ciudad de México, y

LOS CLÁSICOS QUE HAN CONVERTIDO A LA ÚNICA EN UN REFERENTE SE MANTIENEN PRESENTES: EL TACO DE JAIBA, EL CHICHARRÓN DE RIB EYE, Y LA BARBACOA NORTEÑA SIGUEN DELEITANDO A LOS FIELES DE LA CASA.



próximamente en Torreón, es un festín de sabores que rinde homenaje a las cocinas regionales de la costa del Pacífico y del norte del país.

Entre sus nuevas joyas gastronómicas destacan el ceviche verde de lobina con salsa yuzu, el grupo de tomates heirloom con ventrescas de atún, los irresistibles tuétanos con machaca, la infladita de filete, y las ya emblemáticas flautas de pato.

A ello se suman los exquisitos pulpo maya a las brasas/ajillo, el filete a la pimienta, y una selección de tacos que elevarán cualquier tarde: callejero de brisket, de picaña, de arrachera y el baja de pescado y camarón.

Por supuesto, los clásicos que han convertido a La Única en un referente se mantienen presentes: el taco de jaiba, el chicharrón de Rib Eye, y la barbacoa norteña siguen deleitando a los fieles de la casa.

Una experiencia de sabor y ambiente

En nuestra visita a Polanco, comenzamos con un queso fundido con chistorra y las famosas flautas de pato, una explosión intensa de sabor que se vuelve adictiva.

El aguachile de camarón, marinado con margaritas o vino blanco, fue el acompañamiento perfecto antes de probar las carnitas de pulpo, servidas sobre una cama de aderezo que sorprende desde el primer bocado y claro acelgas para no sentir tanta culpa.

El cierre, como debe ser, fue dulce y elegante: un cheesecake de pistache y una panna cotta que, junto a un carajillo, completaron una velada redonda.

Así descubrimos este rincón cantinero con buen ambiente, música, cocteles y toda la esencia de Polanco.

Para quienes buscan la misma vibra fuera de la capital, La Única también los espera en San Miguel de Allende (Diez de Sollano y Dávalos 14, Zona Centro) y en Querétaro (Bosque del Acueducto 76020, Santiago de Querétaro).

Y si visitas Querétaro, no te pierdas el jueves botanero, donde la botana corre por cuenta de la casa desde las 5:00 p.m., o el domingo norteño parrillero, que arranca a la 1:00 p.m. con el chef prendiendo la parrilla en la terraza.

BAJO LA BATUTA DEL CHEF GERARDO GALLEGOS, EL NUEVO MENÚ, YA DISPONIBLE EN SAN MIGUEL DE ALLENDE, QUERÉTARO Y CIUDAD DE MÉXICO, Y PRÓXIMAMENTE EN TORREÓN, ES UN FESTÍN DE SABORES QUE RINDE HOMENAJE A LAS COCINAS REGIONALES DE LA COSTA DEL PACÍFICO Y DEL NORTE DEL PAÍS.

¿DÓNDE?

Anatole France 98, Polanco, Polanco III Secc, Miguel Hidalgo, CDMX.

El sello del chef Gerardo Gallegos

El chef Gerardo Gallegos, parrillero de nacimiento e hijo de la gastronomía del noreste mexicano, es el responsable del sabor y la autenticidad que definen a La Única.

Su propuesta combina tradición, técnica y productos frescos, destacando platillos como el chicharrón de Rib Eye con guacamole recién machacado con salsa chitepin-limón, los ceviches, el aguachile y los cortes de carne premium que honran la cocina norteña.

Hoy, Gallegos es el corazón gastronómico del grupo, garantizando que en cada sucursal, de la CDMX a San Miguel, se viva una experiencia auténtica, contemporánea y 100% mexicana.

PROPÓSITOS DE INICIO DE AÑO

NO SE TRATA DE IMPONERNOS CAMBIOS DRÁSTICOS CADA MES DE ENERO, SUMO DE TOMAR DECISIONES EN EL MOMENTO CORRECTO.

Por
VÍCTOR HUGO SÁNCHEZ
@hijodevecino

NO ES EL INICIO DEL AÑO, NO ES "EL PRÓXIMO LUNES COMIENZO". ES HOY; ES AHORA. O LO POSTERGARÁS, COMO HEMOS POSTERGADO TANTOS MALOS HÁBITOS DE NUESTRAS VIDAS.

Cada inicio de año es lo mismo:

1.- Ahora sí me pongo a dieta.

2.- Ahora sí haré ejercicio.

3.- Este año retomo la lectura.

4.- Este año intentaré nuevos géneros musicales.

5.- Este año ya no me enamoro a lo pendejo.

Esas, y muchas más, que nunca cumplimos (yo, especialmente, la 5ª).

¿Por qué esperaremos a que inicie un año nuevo (convencional, porque cada año nuevo debe ser muy personal y correspondería, asumo, al cumpleaños de cada uno, según yo)?

Y, lo peor, ni cumplimos los propósitos.

Yo vengo de bajar 40 kilos de peso en 3 años (y uno en mantenimiento), porque un uno de mayo una doctora me curó de la ciática y al preguntarle si el dolor regresaría, me dijo que "no, pero el sobre peso no ayuda"; ese día comencé un régimen que, al tiempo, me llevó a conocer el estilo de vida keto que procuro no soltar.

Un 26 de noviembre de hace 26 años dejé las drogas.

Hace cuatro años, en febrero 19, comencé a tomar terapia. Hace casi cuatro años vivo en soltería, por decisión y porque, además de lastimarme, lastimé a muchas personas.

Este año, a diferencia de 38 años atrás, decidí ver más a mi familia cercana, y acercarme a la familia materna y paterna.

Este año decidí que o le damos una vuelta a esto del RP o goodbye agencia. Las cosas en este rubro han cambiado, y mucho.

El año pasado, cuando cumplí 60, decidí pintarme las uñas.

Los propósitos, he visto en todo este tiempo, sirven para un carajo. O inicias cambios en tu estilo de vida, física, nutritiva, de ejercicios, de cuidados médicos, o de lo que sea, el día que dices "hasta aquí llegué con este mal hábito", o no pasará nada.

No es el inicio del año, no es "el próximo lunes comienzo". Es hoy; es ahora. O lo postergarás, como hemos postergado tantos malos hábitos de nuestras vidas.

Y si eso pienso de los propósitos, ni me pregunte de los rituales del calzón rojo, del amarillo, de las lentejas, del paseo de las maletas por la calle, de barrer la banqueta a media noche. Bueno, no; yo no creo en eso, como no creo en muchas cosas que giran en torno a la Navidad, los Reyes Magos y tanta cosa.

Pero cada quién sus cubas.

Lo que a mí me ha funcionado es decir: hasta aquí les llegó su gordito; hasta aquí les llegó su "todas mías"; hasta aquí les llegó su "me enfermo de todo" y he tomado acciones, decisiones, sin importar el día, la fecha, la hora. Eso es lo que me ha funcionado a mí y no pretendo dar lecciones de nada, porque mi vida dista mucho de ser perfecta y equilibrada.

Claro que sigo tomando malas decisiones; claro que sigo cometiendo errores. Todos.

Y a veces, como José Alfredo Jiménez, caigo en los mismos. Ni pex. Perfecto, no soy.

Pero algo puedo asegurarle. Los que comenzaron el año con dieta, ya las dejaron; los que comenzaron, haciendo ejercicio, ya lo dejaron. Y eso que, para cuando usted me lea, apenas habrá transcurrido medio mes de enero.

Los que prometieron dejar de fumar, ya compraron cajetillas. Los que prometimos no beber, ya nos pusimos una jarra en la cena del 31; lo que prometimos no enamorarnooooooosh, qué la.

Yo, lo único que me prometo para este 2026 es tratar de vivir en paz, con lo que venga, abundancia, vacas flacas, sin vacas; como sea, pero en paz. Con tormenta, sin tormenta; con sol, sin sol; como venga, pero en paz, asumiendo que lo que hay es lo que hay y, eso sí, echándole ganas para que, dentro de lo adverso, por lo menos no se quede en el intento.

Por lo que hemos visto los dos últimos años, la cosa para la industria editorial se pone cada vez más ruda, y en el tema del RP, ni se diga: los famosos ya son famosos y no les interesa serlo más. Y los talentos emergentes, que piensan que pueden alcanzar la gloria y la fama en 5 meses, pues ni cómo ayudarlos, y no hay mucho qué hacer por ellos, porque los programas de mayor audiencia, no les interesan, y se entiende.

En fin, que ya me salí del tema.

Tenga o no propósitos de año nuevo, intente cumplirlos y, y, si, no, ni se azote.

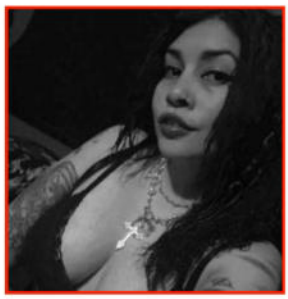
Cada año es lo mismo.

Sólo procure vivir en paz con sus decisiones y acciones. Eso, al final, es decisión propia y personal.

Y aquí, como en muchos lados: escuchamos; no juzgamos.

DISEÑANDO UN ORGASMO

MI TAREA ESTÁ CASI COMPLETA. HE REALIZADO UN PASEO ERÓTICO POR CADA UNA DE LAS BELLAS ARTES Y ESTA VEZ LE TOCÓ A LA CONSTRUCCIÓN.



NANCY CASTAÑEDA
@nancygypsysa

"Y ES QUE HABÍA HECHO BIEN MI TAREA, BUSQUÉ UN VESTIDO AJUSTADO Y CORTO QUE NO TUVIERA QUE QUITARSE, LIGUEROS Y ZAPATILLAS ALTAS DE CHAROL, NO LLEVABA ROPA INTERIOR".

Las festividades decembrinas casi logran acabar conmigo, desde mi encuentro con el cineasta recibí regalos y peticiones, videos y fotos que me mantuvieron ocupada la mayor parte del tiempo. Cancelé algunas citas sólo con el fin de permanecer en casa probando mis obsequios, cada uno de ellos fue un orgasmo muy valioso que en su mayoría quedó grabado, pero no visto por nadie más que yo, y es que le estaba tomando cariño a observarme, mirar mi rostro siendo otra al estar poseída por el placer.

Con el nuevo año, decidí enfocarme en la construcción de mis espacios, hacía tiempo que debía remodelar partes de mi hogar y pasaba de largo; le escribí a un amigo para que me contactara con un buen arquitecto y el contacto no se hizo esperar. Esa misma semana agendé la cita y ya tenía al hombre lanzándome propuestas para agrandar mi taller, y al parecer no era lo único que quería agrandar, podía sentir la tensión sexual y los coqueteos se fueron haciendo cada vez más obvios.

Pensé en mi lista sexual, y nuevamente en las coincidencias, o mejor dicho, facilidades que la vida me daba para completarla. Me faltaba tachar la escultura, la arquitectura y la literatura, agregaba el cine como un ser obsesivo pero paciente, siempre encontrando el mejor ángulo, provocativo, ampliando el deseo con la espera de la presentación final, sorpresivo pero manipulador del momento perfecto. Ya tenía a la danza con un perfecto espécimen, dedicado, romántico, orgásmico; al músico como bestia que transforma los acordes en orgasmos, directo al punto, sin desafinar. Al pintor que sin duda fue quien me despertó, siendo altamente pasional, con sabor a tormenta, solventes y sexo animal.

Aquello debía ser una fantasía completa, agendé una cita en oficina para el día siguiente. Llegué puntual, el lugar se encontraba en el piso 10 de un gran edificio, con amplios ventanales que dejaban ver toda la ciudad, pero él sólo me miraba a mí. Dijo que pensaba llamarme para vernos en mi casa, debía volver a revisar algunas cosas, pero ya que estaba ahí me mostraría el adelanto de los planos que estaba diseñando. Los extendió sobre su escritorio, un poco ansioso.

Yo no estaba prestando atención a nada de lo que decía, sólo dejaba pasar el tiempo mientras imaginaba que me tomaba sobre su lugar de trabajo, y es que había hecho bien mi tarea, busqué un vestido ajustado y corto que no tuviera que quitarse, ligueros y zapatillas altas de charol, no llevaba ropa interior. Él seguía explicando, aunque iba perdiendo la concentración, apoyé mi trasero sobre el escritorio y le dije que estaba interesada en otro tipo de trabajo en ese momento, enseguida se fue sobre mí diciendo que había tardado mucho en pedirlo.

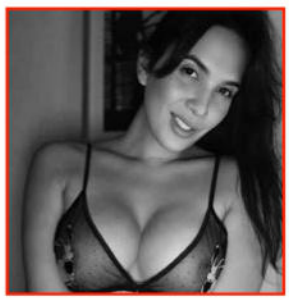
Mi fantasía improvisada se estaba volviendo real, podía sentir debajo de mí como se arrugaban los planos. Sus manos comenzaron a hurgar bajo mi vestido que apenas y era un pequeño pedazo de tela, al darse cuenta que no llevaba nada que se interpusiera se desató aún más, comenzó a juguetear besándome el cuello, apretando mis pechos, le reventé los botones de la camisa y también comencé a besarlo. Sentí bruscamente su primera embestida, era más grande de lo que pensaba. No me contuve con los sonidos, aun cuando la recepción no quedaba muy lejos y junto a ella dos oficinas más, aquel día todo estaba lleno. Sabía que teníamos escucha activa y eso me motivaba un poco más. Tomó mis piernas abiertas y las levantó mientras yo me recostaba en ese gran escritorio, estaba gozando bastante, sin embargo, quería más.

Bajé del escritorio, le di un beso, sólo uno, muy largo y travieso para luego darle la espalda. De inmediato volvió a penetrarme, me sujetó fuerte por las caderas, como si deseara meterse completamente en mí, no sabía qué hacía más ruido, sí mi boca o mi trasero golpeando contra él, pero definitivamente era bastante, su teléfono comenzó a sonar y al poco tiempo también un puño sobre la puerta. Él me tapó la boca con una mano y con la otra respondió la llamada, sólo tres palabras "estoy por terminar".

Es probable que la recepcionista escuchara enseguida los gemidos de ambos, efectivamente, terminando nuestra reunión. Bajé mi vestido y ordené mi cabello. Le dije que me gustaba el plano, que justamente quisiera ampliar más la iluminación donde había quedado mi orgasmo plasmado. Le di un beso en la mejilla y salí de la oficina, las personas me miraron desfilar sin alguna vergüenza, resplandecí orgullosa, sólo me faltaban dos artes por revisar.

EL FUTURO DEL SEXO PINTA DECADENTE

NI LA IA MÁS AVANZADA VA A PODER RESOLVER NUESTRA CRISIS ACTUAL DE CONEXIÓN INTERPERSONAL Y SEXUAL.



Por
DAFNE RUIZ
@its_dafne_bitch

LO ÚNICO 3D DE ALGUIEN REAL DESDE HACE AÑOS SON LOS DILDOS DE ESTRELLAS PORNO COMO MI QUERIDO JOHNNY SINS, Y LO MÁS CERCANO A MASTURBACIÓN A DISTANCIA ES CON UN JUGUETE SEXUAL Y SU APP.

¿Quién no recuerda la famosa escena en Volver al futuro II cuando Marty McFly ve autos voladores en 2025? Aunque no estamos tan lejos de lograrlo (los que se convierten en botes llegaron primero), todavía les cuelga, y qué bueno porque no me imagino el p*nche caos. Las predicciones en el sexo han sido también decepcionantes. Un artículo de Future of Sex publicado en 2019 señalaba que en 2022 las primeras citas se darían en mundos virtuales -como aquel encuentro que vimos en el capítulo Striking Vipers de Black Mirror; en el ya sepultado 2025 se supone que íbamos a tener la oportunidad de imprimir en 3D alguna parte del cuerpo de nuestra pareja para intensificar el sexo a larga distancia. ¿En 2027? "A través de interfaces cerebro a cerebro las parejas podrán estimularse mutuamente para alcanzar el orgasmo". La verdad, lo dudo mucho.

Aún no tenemos a nuestro alcance el hardware ni el software para proyecciones tan ambiciosas. Lo único 3D de alguien real desde hace años son los dildos de estrellas porno como mi querido Johnny Sins, y lo más cercano a masturbación a distancia es con un juguete sexual y su app. Lo triste es que esta última categoría también se ha estancado. En octubre pasado tuve la oportunidad de asistir al lanzamiento del LELO Switch, el icónico masajeador de varita de la marca evolucionado a un vibrador de dos extremos. Mi marca favorita (la más top) es LELO, pero aunque este modelito es una maravilla (pronto mi reseña en Insta por si se te antoja saber de qué va), tengo que decir que se trata, al final de cuentas, de una propuesta mejorada y no de algo innovador o revolucionario.

Las sex dolls ahora lucen una apariencia más real, además ya existen las robots -esas M3GANs wannabe. Pude ver algunas en un reel de Vice con Taji Ameen que me dio risa y luego pena. No porque estuvieran mal diseñadas sino por las funciones que incluyen así como por su básica "programación", la cual responde perfectamente a las necesidades del mercado masculino. Mientras que Jessica fue creada con boobs de impacto al tacto (como Jell-O), Tori tiene unos labios tipo Kardashian como marco de una boca que se expande para recibir cualquier pene. Por su parte, la robot Nicki puede hablar cuando le preguntas, por supuesto. Ameen le preguntó si quería formar un vínculo con él, a lo que ella contestó como a cualquier hombre que no busca compromiso le gustaría, pero esta vez siendo verdad: "No me importa". En mi opinión, las muñecas se hicieron para cumplir el sueño máximo de los machitos y los incels.

Como buena Carrie Bradshaw que soy, no pude evitar preguntarme... ¿Estamos destinados a separarnos más del contacto humano por el ambiente en el que vivimos? Las dating apps atraviesan por un declive bárbaro. La gente está cansada, harta de ellas; de las situaciones repetitivas en las que la plática no fluye o el ghosting, de tristes prospectos que no traen nada a la mesa o que demandan demasiado, peor tantito, a los mismos de siempre como yo que nomas no salgo del catálogo de Bumble. Los juguetes no discuten, no tienen una postura política, tampoco necesitan del after-care, el único problema es quedarse sin pila y es responsabilidad del usuario. La mayoría de las mujeres preferimos estar solas, con nuestros perros o gatos, un vinito, Netflix, libro y viendo qué tanto compramos. Las relaciones de pareja y el sexo han dejado de ser una prioridad.

Obvio extraño la convivencia y el ligue, al igual que lo que implica una buena cita, pero ya a mi edad no es algo de vida o muerte, sobre todo cuando me acuerdo cómo la calidad, y por ende la cantidad, de mis dates iban a la baja. Lo único que querían saber era "qué traía a la mesa". Puf. Hombres, no le hagan caso a influencers o podcasters que según ellos les están enseñando cómo debe ser su mujer ideal, la "de valor". Nadie es perfecto. Cada vez que leo un post con la palabra "kilometraje", rolling eyes dos vueltas en mi cabeza. Todo ese discurso sólo contribuye más a la masculinidad tóxica que ha traído como resultado la epidemia de soledad de dicho género y que impacta a las mujeres que sí quieren todavía una relación. Ya hay individuos que se han casado con su muñeca o con su novio creado por IA. Un panorama bastante triste que refleja la gran decepción en la humanidad. Ya me dieron ganas de ver Her.

SLOW SEX, EL LUJO DEL EROTISMO LENTO

VIVIMOS MUY A PRISA Y, POR ESO, LLEGÓ EL MOMENTO DE QUE NOS DEMOS LA OPORTUNIDAD DE UN PLACER LENTO.

Por
EUGENIA FLORES
@sexologa_eugenia

Soy Eugenia Flo, sexóloga sustantiva. Y recuerda, que "El mayor placer, te lo da el saber". Escríbeme: eugeniasexologa@gmail.com

NO ES UNA TÉCNICA, SINO UNA FILOSOFÍA. ES RECORDAR QUE EL EROTISMO NO NACE EN LOS GENITALES, SINO EN LA ATENCIÓN PLENA, EN HABITAR NUESTROS CUERPOS.

En un mundo donde todo se acelera -negocios, viajes, familia-, la intimidad terminó pagando el precio. Muchos hombres de éxito viven atrapados en la velocidad: tener que resolver, hacer, lograr, cumplir; excepto en el encuentro. A la intimidad no le viene bien la prisa que traen por inercia. El erotismo se apaga con mucha frecuencia, cuando llegamos a él con prisa y por si fuera poco, cargando el "deber ser".

Lo que ahora las parejas buscan, es el lujo en el encuentro, ese lujo que nos da la lentitud, la dedicación, la capacidad de ir despacio, de sentir, de habitar nuestros cuerpos con los cinco sentidos. Cruzar la puerta de la casa, y bajar el ritmo.

El Slow Sex no es una técnica, sino una filosofía. Es recordar que el erotismo no nace en los genitales, sino en la atención plena, en habitar nuestros cuerpos. Es el arte de detener el tiempo para que el encuentro recupere su valor sagrado. Donde no se busca "funcionar", sino experimentar. Donde la virilidad no se define por el desempeño, sino por la presencia.

Porque un hombre presente, es un hombre poco común, raro en estos tiempos. Y lo raro en un mundo saturado, se vuelve un lujo, algo que muchas anhelan.

La pausa erótica no es pasividad; es refinamiento. Es permitir que el cuerpo hable antes que la mente. Es ofrecer a la pareja algo que la mayoría no sabe dar: profundidad. Y eso crea un tipo de seducción que no se agota, porque nace del vínculo, no de la mecánica.

El erotismo lento tiene algo que la prisa jamás tendrá: memoria.

La piel y los sentidos recuerdan. El cuerpo reconoce la calidad de ser tocado sin urgencia. Y cuando un hombre aprende a erotizar desde los sentidos, se convierte en creador, no en imitador.

Te voy a compartir unos pequeños ejercicios para poner en práctica en la intimidad este 2026 -al no ser personalizados, son solo una guía general que puede funcionar a muchas parejas:

Mirada pausada. Antes de tocar, observa. Cinco segundos de contemplación al rostro, cuello y clavículas. Parece tonto, pero créeme, no lo es. Una mirada con sed de observador curioso. La mirada lenta activa áreas del cerebro vinculadas al deseo y la conexión, y le dice a tu pareja: "estoy aquí, contigo".

Manos conscientes: Coloca tus manos sobre su espalda o caderas y muévelas más lento de lo que normalmente lo haces. Esta reducción de velocidad despierta los receptores táctiles y transforma un simple contacto en un puente erótico.

El maridaje del aliento y el oído: Acércate a su oído sin besar. Deja que sienta tu exhalación antes que tu boca. El oído es uno de los sentidos que más despierta la excitación anticipatoria. Seduce primero con aire y luego con la voz.

El beso que piensa: Inicia un beso sin prisa, un solo contacto de labios sostenido antes de abrir la boca. No avances. Permite que sea ella quien abra el ritmo. Este tipo de besos reinicia al sistema nervioso y genera una intimidad más profunda que un beso rápido o automático.

Un minuto de inmovilidad: Durante el encuentro, haz una pausa real. Un minuto sin mover caderas ni manos. Solo respiren y mírense. Es uno de los actos más eróticos y vulnerables que existen. La quietud amplifica la sensación de unidad y desmonta el guion de "hacer algo todo el tiempo".

Los hombres que abrazan el Slow Sex no renuncian al fuego; lo potencian. Porque el erotismo lento se cultiva mejor y más profundamente. Deja de ser mero instinto, para convertirse en verdadero erotismo y compenetración. Es el lujo de "estar", no de "hacer por hacer".

Deseo que estos pequeños ejemplos les sirvan para iniciar el año con nuevas formas de expresión eróticas que refuercen el vínculo y el amor. Y recuerda que el erotismo, es un arte que se puede aprender.

Feliz 2026 de rescate del amor.

A PROPÓSITO DE AÑO NUEVO

¿QUÉ TIENE QUE VER LA COMIDA CON EL ARRANQUE DE UNA NUEVA VUELTA AL SOL? TODO.

Por
LUIS ARANDA
@SoyLuisAranda

PERO ESOS KILITOS SON EXTREMADAMENTE FIELES Y NO HAY FORMA DE HACERLOS IRSE, NI CON LA DIETA DEL PASTOR.

Todos andamos muy echados para adelante con eso de que estamos iniciando año y ahí andamos comprometiéndonos con muchos propósitos de año nuevo, pero muy pocos se van a cumplir.

Aquí la onda es que prometemos cosas que creemos que necesitamos, pero siendo francos, la gran mayoría son por presión social, incluso "auto social", y se vuelve agobiante y vamos directito a caer en la estadística.

Hay conservadores que se van por los clásicos eternos como el de inscribirse al gimnasio, aunque pagues la membresía completa y solo vayas la primera quincena de enero aunque te tardes hasta junio tratando de cancelar porque te piden hasta la cartilla de vacunación.

También hay algunos que quieren jugarle al honesto y como saben que no van a durar ni media hora en la elíptica, optan por prometer otro clásico: ponerse a dieta. Pero esos kilitos son extremadamente fieles y no hay forma de hacerlos irse, ni con la dieta del pastor.

Esa dieta que nos empeñamos cada año en comprobar que sí sirve, consiste en llegar con el taquero de confianza y pedirle media hora de tacos, pero con una tortilla, no doble, y todavía hay que pedírselos sin grasa "ahí porfitas", para no tener que quitarsela con una servilleta. Pero el verdadero secreto de esta dieta, lo que realmente funciona es: trágatelos acompañados de una coquita sin azúcar, light o de dieta, para no enmarranecer tan de golpe.

Los que son frijoles de todos los platos son los que cantan el propósito de dejar de entrarle tan tupido al alipús y al cigarrito. Y ya todos sabemos que en cuanto se te corta la cruda de la fiesta de noche vieja y te sube agua al tinaco vas a encontrar cualquier cantidad de pretextos para seguir levantando el codo.

Que tal si inicias el año proponiéndote explorar sabores nuevos, texturas que no son cotidianas para ti. Date la oportunidad de probar y descubrir ingredientes que siempre les has dado la vuelta o que simplemente no conocías, de esos que están en los estantes del súper pero tú pasas de largo todo altanero, precioso y orgulloso.

Así sin preámbulos, sin pensarle mucho, cómpralo y ya, total, después te metes al TikTok a buscar alguna receta que te agrade. Yo te aseguro que te vas a llevar un par de sorpresas muy reveladoras.

De una vez por todas vas a saber si de plano no te gusta y no pasa mas allá de no volver a probarlo, pero que tal que descubres un tesoro de esos escondidos que se pueden convertir en tu nuevo favorito.

Estamos tan absortos en nuestra rutina que la mayoría de las veces que vamos a comprar despensa también lo hacemos en automático, exclusivamente lo que tenemos anotado en la lista y hasta para comprar parecemos robots programados porque cuando cambian la distribución de tu súper favorito, ahí andas como hormiga con el hoyo tapado buscando verduras en la panadería y desodorante en los congeladores de los helados de conejito o de triple chocolate.

Deja de ser ese que piensa que sería bueno probar aquella receta que viste sentado en el baño pero llevas tres años procrastinando.

Otra gran opción de propósito de año nuevo es el turismo gastronómico. Eso lo puedes hacer de dos formas: la primera es que vas a buscar algún antojito, platillo, fonda, restaurante o cualquier cosa relacionada con la comedera y vas a ir a probarlo, pero que no sea a menos de 2 o 3 horas de carretera, no te vayas a quedar en las quesadillas y micheladas de tres marías. Ya que andas de mercado objetivo de los tiktokers, pues haz caso de sus recomendaciones y deja de decir "ah mira, ahí luego lo pruebo".

La segunda opción es que jales para donde te lleve el viento, la chamba o cualquier pretexto que te haga ir a cualquier lugar y no vayas a llegar preguntando por el estarbocs o el mardonals, mejor llega preguntándole al del taxi o a tu anfitrión que a dónde llevaría a cenar a su familia en este momento, con toda la intención que te recomiende el puestito o fondita en donde vas a probar las delicias locales, puedes encontrar verdaderas joyas, créeme.

Las ferias del mole o el festival de la torta, la del tamal o de la nieve, la ruta del vino o la de la cochinita pibil, los jueves pozoleros en el pacífico o los 600 municipios de Oaxaca y sus tlayudas con tasajo. En donde estés encontrarás algo que amerite "ir hasta allá" o un "ah caray, eso no lo he probado" y así asegurarte un año lleno de delicias y propósitos que no dejarás a medias.

Puros #PlaceresMundanos.

LA SALUD ENTRA POR LA BOCA

LA PREGUNTA AQUÍ ES: ¿ESTÁS CUIDANDO TU SALUD BUCAL? SIGUE ESTOS SENCILLOS PASOS Y TU VIDA CAMBIARÁ.

Por
LA DOCTORA LILIANA BUENO
IG doctorabueno

EL ENEMIGO PRINCIPAL ES LA FALTA DE HIGIENE: NO CEPILLARSE CORRECTAMENTE, OLVIDAR USAR HILO DENTAL O NO ACUDIR A REVISIONES PERIÓDICAS.

Cuando pensamos en salud, solemos enfocarnos en el corazón, el peso o la alimentación. Sin embargo, muchas veces olvidamos una parte fundamental del bienestar: la salud bucal. Nuestra boca es mucho más que dientes blancos y una sonrisa bonita; es el punto de partida de procesos vitales como la digestión, el habla y la respiración. Cuidarla es indispensable para mantenernos sanos por dentro y por fuera.

La salud bucal está estrechamente relacionada con el resto del organismo. En la boca habitan millones de bacterias que, si no se eliminan adecuadamente, pueden causar enfermedades como caries y gingivitis. Lo preocupante es que estas bacterias pueden migrar a otras partes del cuerpo a través del torrente sanguíneo y desencadenar complicaciones más graves. Estudios científicos han demostrado la conexión entre la enfermedad periodontal y problemas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, neumonía, partos prematuros, pérdida de memoria y hasta Alzheimer. Sí, ¡tu boca es una pieza clave de tu salud general!

Pero los problemas no se limitan a lo médico. La pérdida de dientes, el dolor dental constante o el mal aliento pueden afectar la autoestima, la relación con otras personas e incluso el rendimiento laboral. Una persona que sufre de dolor dental crónico muchas veces no puede comer bien, dormir bien, concentrarse ni realizar sus actividades diarias con normalidad. La salud bucal tiene un impacto directo en la calidad de vida.

¿Qué provoca el deterioro de nuestra salud bucal?

El enemigo principal es la falta de higiene: no cepillarse correctamente, olvidar usar hilo dental o no acudir a revisiones periódicas. La alimentación también juega un papel crucial. El consumo excesivo de azúcares, bebidas gaseosas, ácido y alcohol debilita el esmalte dental y favorece la aparición de caries. Otros hábitos como fumar o respirar por la boca pueden contribuir a enfermedades más agresivas como la periodontitis.

Por otro lado, es importante considerar que muchas enfermedades se desarrollan de forma silenciosa. A veces, cuando sentimos dolor, la infección ya está avanzada o el daño es irreversible. Por eso, la prevención es la clave. Una visita al dentista cada seis meses puede marcar la diferencia entre conservar tus dientes toda la vida o perderlos prematuramente.

¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud bucal?

Las recomendaciones son simples, pero poderosas:

- Cepillarte tres veces al día con una técnica adecuada
- Usar hilo dental diariamente
- Limitar los alimentos y bebidas azucaradas
- Mantenerte hidratado para estimular la saliva
- Evitar el cigarro y reducir el alcohol
- Realizar limpiezas y chequeos profesionales con regularidad

Una boca sana nos permite comer sin miedo, hablar con seguridad y sonreír con confianza. Cuidar tus dientes no es solo una cuestión estética; es una inversión que protege tu salud, tu bienestar emocional y tu futuro. La prevención siempre será más económica y menos dolorosa que los tratamientos reparativos.

En Dental Bueno sabemos que cada sonrisa es única y merece una atención personalizada. Contamos con la Doctora Bueno y un equipo de especialistas altamente capacitados, tecnología de última generación y un ambiente cálido que hará que tu experiencia dental sea cómoda y segura.

Tu salud no puede esperar. Si ha pasado tiempo desde tu última revisión o si has sentido molestias, sangrado de encías, sensibilidad dental o cambios en tu sonrisa, este es el momento de actuar. Nosotros estamos listos para ayudarte a mantener tu boca en perfecto estado y que presumas una sonrisa saludable y radiante durante toda tu vida.

Te invitamos a acudir a Dental Bueno, donde nuestro objetivo es brindarte la mejor atención y acompañarte paso a paso en el cuidado de tu salud bucal.

Dental Bueno: Luz a tu sonrisa, salud para tu vida.

LA "ACUESTA" DE ENERO

ESCRIBO EN PIJAMA LA HISTORIA DE CÓMO UN CUERPO SIEMPRE TIENE RAZONES PARA QUEDARSE EN LA CAMA.

Por
HORACIO ALEJANDRO GONZÁLEZ SÁNCHEZ
@Jano_Sofo

"NO SÉ A QUIÉN SE LE OCURRIÓ QUE CADA AÑO TIENE QUE EMPEZAR CON ENTUSIASMO... Y SIN EMBARGO, EMPIEZA".

Here we go again. Aquí va la historia: los seres humanos tienen que levantarse de sus camas y comenzar de nuevo. Reavivar un pleito con la falta de ganas, de dinero, o el frío que implica el exterior. No sé a quién se le ocurrió que cada año tiene que empezar con entusiasmo... Y sin embargo, empieza.

Desde el punto bajo de la colina, la misión del Sísifo parece muy extenuante. En lugar de preguntarnos por la cuesta de enero y empujar nuestra piedra sin chistar, prefiero que nos preguntemos un momento por -la acuesta- de enero. Con quién preferimos mantenernos horizontales mientras el mundo exige que de nuevo tengamos los bríos para ponernos en dos pies (si tienes muletas son cuatro puntos) y andar fuera de las cobijas.

Peter Watson, en su libro "Ideas: historia intelectual de la humanidad" pretende hacer un recuento, o si se quiere una especie de arqueología para encontrar las primeras ideas humanas. Sus dos candidatas principales son: 1) la elaboración de herramientas y 2) pararse sobre dos pies, fenómeno conocido como bipedestación; la primera para cazar y la segunda para manipular con más facilidad las armas o recolectar comida.

El giro sabroso aquí es que, en teorías alternas -son siempre las más divertidas- otros antropólogos especulan sobre el hecho de que el ponerse erguidos y liberar las manos, en última instancia serviría para volver a la cama. Los machos usaban esa primerísima versión del "manos libres" para darse golpes en el pecho como los simios grandes y así aparecer más imponentes, feroces y atractivos ante las hembras; no fuera a ser que otro galán primitivo les comiera el mandado. Queda restablecido desde ahora por la ciencia. La idea de salirse de la cama tiene como propósito fundamental volver a ella. No vamos a ser tan necios aquí como para ponernos a discutir con antropólogos de gran prestigio.

Construyamos pues, un argumento a favor de la cama. Si no te levantas rápido, no te mareas. Las posibilidades de levantarte con el pie izquierdo se reducen a cero, por lo cual la suerte se incrementa exponencialmente. No permitiré que se olvide que John Lennon articuló su protesta contra la guerra de Vietnam desde su cama. Horizontalidad inspiradora. En pijama se puede cambiar el mundo.

Es difícil pensar que muchas de las pinturas de Leonora Carrington hubieran surgido de una mente sólo en la vigilia; la cama también parece haber sido un punto irremplazable de creación para Frida Kahlo. El alimento que dan los sueños ha servido para enriquecer la historia del arte en el planeta y eso sólo se logra permaneciendo un buen número de horas sin levantarse.

Para los que no vivimos de manera convencional y tenemos una dificultad motriz, la cama es un lugar de mayor justicia. Piénsenlo de esta manera: para un convencional, andar por la calle sosteniendo un café caliente en una mano y la de tu pareja en la otra parece algo por demás cotidiano. Cuando te tienes que sostener a ti mismo o hacer andar unas ruedas para desplazarte, esta facilidad campante toma otro tamiz. La debilidad de unas extremidades se compensa con la fortaleza de las otras. El cuerpo se vuelve solidario consigo mismo. Sin embargo, al menos en el andar, es más difícil hacerse acompañar de otros cuerpos. Ponerse en dos puntos y golpearse en el pecho para parecer un gran gorila se pinta ahora como un lujo mucho más riesgoso. ¿A quién se le ocurrió semejante idea?

En dicho contexto, la cama es un lugar más democrático y gozoso; los miembros se encuentran libres para hacer de las suyas y en el mejor de los casos, de las otras... rascarse la cabeza o hacerle piojito a alguien más. Ustedes me entienden.

La horizontalidad es libertad, relajamiento y placer. Ya sea en la vigilia o en el sueño. Con su yo onírico uno hace hasta lo que no se imagina, tiene la posibilidad de fantasear con otros mundos, lo que existe extiende su frontera para permitirnos vivir lo más rico y esplendoroso. De las pesadillas no voy a hablar, para eso tenemos la realidad.

Desde este Mundo Dis-convencional festejo sus propósitos de Año Nuevo, celebro al mismo tiempo a quien quiera quedarse en el lugar de origen, el punto de arranque. Pongan los otros 5 minutos en la alarma, pongan la cafetera y regresen a las cobijas. Abracen a quien tengan al lado. Para no soñar, está el resto del día.

HUELO Y LUEGO EXISTO

IMAGÍNATE UN MUNDO SIN OLOR. YO LO EXPERIMENTÉ Y NO SE LO DESEO A NADIE.

Por
MONICA SALMON
IG:monicasalmon_

"EL PLACER MUTILADO ANTES DE EMPEZAR. PENSÉ EN LAS MUJERES QUE NO TIENEN ORGASMOS. Y ME DOLIERON".

Huelo a las personas. Huelo al mundo. No puedo amar lo que no huelo. Olfateo, inhalo, aspiro. Así me relaciono con la vida: con los cuerpos, con los espacios, con el aire. Antes de ver, antes de pensar, antes de entender. Entro a un lugar oliéndolo .Siempre ha sido así. El mundo me llega primero por la nariz. Las personas también. Hay presencias que reconozco o descarto por el olfato. Esta vez no pasó.

Entré al restaurante en Steamboat y no percibí nada. Veía la luz cálida, la madera, el murmullo, las copas brillando, pero no olía el lugar. El olfato se calló y, cuando eso ocurre, hay una terrible desconexión. Estaba con ellos, en la escena perfecta, con las risas. Y yo, ajena. Llegó el vino tinto rojo, con cuerpo. Llegó la pizza al horno. Todo dispuesto para el placer. Di un sorbo. Y nada. Acerqué la copa a la nariz. Esperé ese golpe invisible que dice: sí, aquí hay vida. No llegó. Volví a probar. Busqué, olí, aspiré con fuerza. Nada. No había sabor, no había olor dentro del sabor. La pizza y el vino pasaban por mi boca. Yo asentía, sonreía, fingía disfrutarlo para no romper la escena.

Pero no lo logré. Estar ahí sin estar realmente. Cumplir el gesto sin sentirlo. Estar presente en apariencia, pero no habitar el cuerpo. No soy yo si no huelo. No me reconozco. Siempre he olido todo. Ese lenguaje se apagó por dar positivo a COVID sin ningún síntoma previo hace apenas trece horas... y ya me sentía otra. Me levanté de la mesa y fui al bar. Agarré una naranja. Sentí su temperatura fría, la textura de la cáscara. La pelé. Sentí el jugo en los dedos y en la boca. Todo estaba ahí, menos el olor y el sabor.

No me sabía, no olía. Perseguí olores desesperada. El mundo se conoce por los sentidos, por percibir. Y ahí pensé en el sexo. Pensé en comer sin oler, sin sabor. En hacer el amor así: cumpliendo el gesto, pero sin sentirlo. El cuerpo haciendo, pero no sintiendo. El placer mutilado antes de empezar. Pensé en las mujeres que no tienen orgasmos. Y me dolieron. No están en ellas. No se habitan. Así como yo estaba en esa cena: fingiendo disfrutar, sin lograr sentir nada.Y lo digo también como psicóloga: la frigidez no existe. Lo que existe es la desconexión. Cuerpos que aprendieron a funcionar, a complacer, pero no a sentirse. No sentir, no oler, no saborear es como no llegar a vivir. A no poder soltarse.

Porque el único momento en el que de verdad existe el orgasmo es cuando el cerebro se apaga. Cuando no piensa, no se observa ni se controla. Cuando se conecta y, al mismo tiempo, se reinicia en una profunda conexión con el universo. Por eso se llama la petite mort. Ese instante en el que algo muere para que el cuerpo pueda volver a nacer.Y cuando no pasa, cuando el cuerpo no llega, cuando las cosas no saben, cuando nada huele, queda una terrible frustración. La sensación de estar cerca, pero al mismo tiempo fuera de todo. Como con la naranja. Todo está ahí... menos el placer.Y entonces entiendes que todo puede ser orgasmo.

Esos detalles mínimos que se convierten en pequeños milagros del cuerpo. Por ejemplo, cuando te bañas y esperas paciente a que el agua fría se caliente. Ese instante exacto en que se vuelve tibia y cae sobre tu espalda, como una caricia calibrada. Un alivio microscópico, tan nítido, tan absoluto, que el cuerpo lo reconoce de inmediato: esto, justo esto, es bienestar. O cuando necesitas hacer pipí y no puedes soportar más. Ese momento desesperado, casi animal. El placer no es solo físico; es una rendición total: el cuerpo regresa a sí mismo, se desinfla, se equilibra. También ocurre con un masaje y ejercicio, cuando los músculos buscan refugio.

El cuerpo explora, insiste, persiguiendo ese instante fugaz en el que todo se ordena, en el que algo dentro dice: de aquí soy. Porque en el fondo, el cuerpo vive buscando eso: una miniatura de perfección, una sensación de equilibrio momentáneo, una homeostasis redonda. Y si el placer perfecto existe en su forma más brutal, intensa y definitiva, ese es el orgasmo: el estallido breve en el que todo se sincroniza, en el que la carne se olvida de la mente, en el que el cuerpo alcanza, aunque sea por un segundo, la más radical forma de paz.

Querido lector, vaya a oler todo: la vida, el tiempo, las mañanas, los atardeceres, la tierra mojada. Pero sobre todo, huela a las mujeres en el amor, ya que cada una guarda un secreto y usted después entenderá por qué yo huelo y luego existo.

CUANDO THE BEST MIRA A 'LA MAGA'

LIZBETH OVALLE CONVIERTE EL PREMIO MARTA EN UN ACTIVO DE LUJO PARA EL FUTBOL MEXICANO Y EXHIBE EL POTENCIAL DE MARCA DEL TRAYECTO FEMENIL RUMBO AL SUEÑO 2026-2031

Por
HÉCTOR QUISPE
@HectorQuispe

LA CRACK MEXICANA TRANSFORMÓ UN HIGHLIGHT EN UN PATRIMONIO EMOCIONAL DE MARCA, TANTO PROPIO COMO DE LA FIFA.

En la economía del entretenimiento, el gol perfecto puede resultar un nuevo lingote: escaso, memorable y eternamente reproducible en pantallas móviles.

The Best nació para emanciparse del Balón de Oro de France Football y construir un relato propio: anual, global, multiplataforma, con control total del guion por parte de la FIFA.

En este ecosistema, el Premio Marta funciona como una pieza de lujo y de nicho: un 'Puskas femenil' que envía una señal inequívoca de dónde quiere crecer el negocio, en audiencias femeninas y jóvenes que consumen videos por encima de los 90 minutos.

Que el trofeo lleve el nombre de la brasileña Marta, primera leyenda global del futbol femenil, es un acto de arquitectura de marca: se asocia el presente y el futuro del espectáculo con una figura que ya es símbolo, archivo y promesa para sponsors.

La noche de 'La Maga'

Una caricia envenenada entre chilena y escorpión vale mucho: la crack mexicana transformó un highlight en un patrimonio emocional de marca, tanto propio como de la FIFA.

El 16 de diciembre, Lizbeth Jacqueline Ovalle se llevó el Premio Marta 2025 por anotarle esta joya a Chivas el 3 de marzo en el Clausura 2025 cuando aún vestía la camiseta de Tigres en la Liga MX Femenil.

Ese gesto técnico, mezcla de irreverencia de barrio y precisión quirúrgica en el área, fue elegido entre once goles nominados en un proceso de votación que combinó afición digital y panel de leyendas FIFA con ponderación equitativa.

La jugada ya no es solo una hazaña deportiva, sino un activo audiovisual infinito: se corta, se comparte, se musicaliza, se remezcla; cada reproducción es branding para la jugadora, para su liga y para la propia FIFA.

Ovalle, de 26 años, cierra así un año en el que, además, se convirtió en la jugadora mexicana más cara de la historia al fichar por Orlando Pride, de Florida, de la Liga Nacional de Futbol Femenino en Estados Unidos (NWSL) por cerca de 1.5 millones de dólares, cifra que marca un antes y un después en el mercado femenil latinoamericano.

En la misma gala, Javier Aguirre y Carlos 'Charal' Orrantia llegaron nominados, pero salieron sin premio.

El 'Vasco' Aguirre, finalista al The Best como mejor entrenador del mundo tras ganar Nations League y Copa Oro con la Selección Mexicana. Orrantia entra a la pasarela del Premio Puskas por una volea desde fuera del área con Atlas ante Querétaro, otro golazo que hoy compite en un océano de contenido viral.

De highlight a franquicia

Que una mexicana sea apenas la segunda ganadora del Premio Marta —el año inaugural lo levantó la propia estrella del Scratch en 2024— coloca a Ovalle en una élite brevísima donde cada temporada cuenta el doble.

Su paso a la NWSL con Orlando Pride le ofrece un ecosistema donde el futbol femenil ya es producto pulido: estadios perfilados para experiencia fan, broadcast pensado para mobile y una liga que vende empowerment con la misma naturalidad con la que vende estadísticas avanzadas.

El siguiente movimiento lógico es convertir a Ovalle en plataforma: campañas binacionales entre México y Estados Unidos, contenido bilingüe, construcción de una narrativa de 'La Maga' como artesana de la destreza técnica en canchas plenas de historias de resistencia y diversidad.

Año varonil, ventana femenil

El calendario dirá que 2026 es año del Mundial varonil, pero el mercado no reconoce género, reconoce minutos de pantalla y engagement: cada megaevento abre una ventana para todos los productos relacionados, incluidas las ligas femeniles.

En ciclos anteriores, cada Mundial masculino funcionó como amplificador de audiencias casuales que, una vez capturadas, pueden migrar hacia otras propiedades si encuentran relato, horarios y acceso digital; la Liga MX Femenil se coloca justo en esa intersección.

Para el fan que piensa más allá del marcador, 2026 será una prueba: ¿está dispuesto a seguir a las figuras femeninas cuando los reflectores giren a otras canchas?

En paralelo, México impulsa junto con Estados Unidos, Costa Rica y Jamaica la candidatura para organizar el Mundial femenil de 2031, con la expectativa de albergar entre 28 y 30 partidos en territorio nacional, alrededor de 36 por ciento del total del torneo. #Wow

HASTA SIEMPRE, COMANDANTE MARISTAIN

NADA DUELE COMO LA PARTIDA DE UNA AMIGA. ESTAS LÍNEAS INTENTAN, EN VANO, EXPRESARLO.

Por
PAOLA DIOLI PAGANO
@hollyaudrey2020

"MAÑANA VENDRÁ LA BALA, Y CON LA BALA EL OLVIDO. LO DIJO EL SABIO MERLIN, MORIR ES HABER NACIDO".
—JORGE LUIS BORGES.

Hasta siempre, como siempre, nos vemos, nos venimos, nos vamos.

Hasta siempre porque sí, ¿Por qué no?

Hasta siempre jazmines en tu cara.

Se nos fue una imprescindible, mi amiga Mónica Maristain, la que prometía cada fin de año no volver a pintar su pelo de amarillo. La que me decía: —Mándame oraciones cortas. Así será. Oraciones cortas que digan mucho. Oraciones que me presentaron a Bolaño. Oraciones del Ulysses. Oraciones de Finnegan's Wake. Oraciones de alma quebrada. Maristain. Maristain. Maristain. Muy poco te llevas. Demasiado dejaste.

Una tarde de Agosto del año 2005 te conocí, Mónica de mis amores. Teníamos veinte años menos. "Que veinte años no es nada". Errante en la sombra te busca y te nombra. Cada día escribe mejor. La tragedia que venía llevándote. Bergman y el tablero de ajedrez. Oraciones cortas. La nota de tango que jamás publicaremos. Los swingers argentinos. Los amores perdidos. Lo de Roberto. Todo ha muerto, ya lo sé. Maristain. Vuestra Majestad Maremoto Maristain. Incansable. Imposible. Enorme. Leeré hasta la Muerte. Acaso la misma Muerte te leyó. ¿Cómo se despide a una amiga? ¿Cómo escribir algo sobre Maristain sin sentirme un poco huérfana? ¿Cómo serán ahora las sangrías y los puntos y las comas, y los puntos y comas? ¿Cómo nos pasará la Navidad? Maristain, mi amiga Maristain. ¿Cómo voy a perderte y cómo voy a encontrarte? ¿Cómo no voy a emborracharme anoche? Escribías tres palabras y eras el Universo. ¿Cómo será el Universo en esas tres palabras? ¡Ay, de la Parca, insolente! Venías arrastrando Tragedia y ella te arrastró. Digna de Shakespeare y de Cervantes. "Si están tus cosas, pero tú no estás", y el viento arremolinado de la Muerte se detuvo en tu corazón. El corazón delator se volvió tristeza. Tu hermana, tu gato, tu sobrina. Vos, Maristain.

Para hacerte enojar, me gustaba pelearte un poco, te enviaba las notas en mayúscula, y aún así me soportabas. ¿Quién me va a soportar ahora? ¿Quién escribirá de atrás para adelante? ¿Quién me pedirá una nota a Cerati? ¿Quién seré yo? ¿Cómo dejarte descansar en paz?¿Por qué?

Es temprano en Buenos Aires y casi no he dormido, y eso no tendría importancia si no fuera porque te has ido. Te llevaste las letras en la boca. "La Vida es tan corta como la palabra más pequeña", escribí a los catorce años, cuando era sabia. Ahora no sé quien soy. Acaso sea tu sombra, Maristain. Pequeña, enorme, sagrada, sangrada mía.

Y te oigo decir, "después de muerta, nena, vos me vendrás a visitar". Por favor, que así sea, Maristain. Oraciones cortas. Maristain. Oraciones cortas. Maristain. Oraciones cortas. Maristain.

Oraciones cortas, Maristain.

"Te amo".

EL VÍA CRUCIS

LO QUE TIENE QUE EXPERIMENTAR UNA MADRE BUSCADORA REPRESENTA UNA HISTORIA QUE SE REPITE EN LOS CAMPOS DE EXTERMINIO.

Por la abogada
MARIANA GUTIÉRREZ
@abogadamarianagutierrez

"LOS DÍAS SE CONVIRTIERON EN SEMANAS Y LUEGO EN MESES. ANA MARÍA PEGÓ CARTELES, HIZO MARCHAS, EXIGIÓ JUSTICIA, PERO EL SISTEMA LA DEJÓ SOLA".

La tierra árida y caliente de Sonora parecía tragarse las lágrimas de Ana María, una madre que, con una pala entre sus manos y el corazón destrozado, removía la arena con la esperanza de encontrar un indicio de su hija, Sofía, desaparecida hace más de dos años.

Su historia es una de las miles que representan el viacrucis de las Madres Buscadoras de México, quienes arriesgan su vida en la lucha por recuperar a sus seres queridos.

Sofía tenía 16 años cuando salió de casa por última vez. Había dicho que iba a reunirse con una amiga en el centro de la ciudad, pero nunca volvió. Desesperada, Ana María acudió a las autoridades, sólo para ser recibida con indiferencia. "Seguramente se fue con el novio, ya va a regresar", le dijeron en el Ministerio Público, pero Sofía nunca regresó.

Los días se convirtieron en semanas y luego en meses. Ana María pegó carteles, hizo marchas, exigió justicia, pero el sistema la dejó sola. Así encontró su camino entre las Madres Buscadoras de Sonora, un grupo de mujeres que, como ella, buscan a sus hijos en fosas clandestinas, en hospitales y en los rincones más oscuros de un país que parece haber normalizado la desaparición.

Semanas después, Ana María entendió el peligro de su misión. Recibió llamadas anónimas diciéndole que "dejara de escarbar donde no debía".

"Yo prefiero morir buscando a mi hija que quedarme en casa esperando lo imposible", mientras con las manos desgarradas seguía removiendo la tierra.

El crimen organizado, responsable de las desapariciones, ve con hostilidad el trabajo de las buscadoras. Algunas han sido asesinadas, como ocurrió con Miriam Rodríguez en Tamaulipas y Marisela Escobedo en Chihuahua. Otras han tenido que huir de sus estados al recibir amenazas. Pero la mayoría sigue adelante, que ni el miedo ni la violencia pueden apagar.

Cada año, cientos de madres como Ana María participan en el Viacrucis Nacional de Madres Buscadoras, una marcha que recorre diversas ciudades y llega a la Ciudad de México. La metáfora es clara: su lucha es un calvario, un camino de sufrimiento que enfrentan con dignidad y valentía. Portan cruces con los nombres de sus hijos, pancartas y gritan los nombres de aquellos que el país ha olvidado.

El Estado, en la mayoría de los casos, les ha fallado. Las cifras oficiales indican más de 110,000 personas desaparecidas en México, un número que sigue creciendo mientras la impunidad y la corrupción se convierten en cómplices del crimen.

La lucha de las buscadoras no se limita a Sonora. En Jalisco, el colectivo Guerreros Buscadoras de Jalisco ha encabezado búsquedas en distintos puntos del estado, enfrentando riesgos y amenazas. Uno de los hallazgos más impactantes ocurrió en el municipio de Teuchitlán, Jalisco, donde descubrieron restos calcinados que podrían pertenecer a más de 200 personas, en lo que parece ser un centro de exterminio clandestino.

El macabro descubrimiento fue realizado tras semanas de trabajo en la zona, donde los colectivos ya habían recibido denuncias anónimas sobre cuerpos quemados. Cuando llegaron al lugar, encontraron cientos de fragmentos óseos calcinados, evidencia de una estrategia brutal para desaparecer personas sin dejar rastro.

"Lo que vimos fue el horror absoluto. Restos quemados, destruidos, como si quisieran borrar toda evidencia de vida".

Este hallazgo desato indignación y terror entre los familiares de desaparecidos. Por la crueldad, y porque pone en evidencia la existencia de centros de exterminio que operan en completa impunidad. Las madres buscadoras han exigido una investigación inmediata, pero las autoridades han dado respuestas vagas y evasivas.

El caso de Teuchitlán no es aislado. En Jalisco, se han encontrado múltiples hornos clandestinos y fosas que reflejan la magnitud de la crisis de desapariciones. Para los colectivos de buscadoras, cada excavación es una mezcla de horror y esperanza: el horror de confirmar la barbarie y la esperanza de encontrar a sus seres queridos y darles un entierro digno.

Ana María sigue buscando a Sofía. Ha encontrado restos humanos en distintas excavaciones, pero ninguno ha sido el de su hija. No pierde la esperanza. Se ha convertido en una experta en seguir pistas, en entender el dolor que solo otra madre buscadora puede comprender.

"Si un día la encuentro, viva o muerta, descansaré. Hasta entonces, seguiré buscando", dice, con la voz firme pero con los ojos llenos de lágrimas.

Fotógrafo: Wan Yong Chong
Obra: Spider-Verse
Año: 2025
Copyright: © Wan Yong Chong, Malaysia, Winner, National Awards, Sony World Photography Awards 2025

MIRADAS GENIALES

Te mostramos dos ganadores de los Sony World Photography Awards 2025, en los que se puede apreciar las maravillas que se pueden hacer cuando se tiene buen ojo. En la primera imagen, un grupo de trabajadores descarga paja de arroz de un camión. En la segunda, un grupo de apneístas desafían con destreza la gravedad, suspendidos boca abajo bajo una embarcación en aguas cristalinas.

Fotógrafo: Syed Mahabubul Kader
Obra: Paddy Straw
Año: 2025
Copyright: © Syed Mahabubul Kader, Bangladesh, Winner, National Awards, Sony World Photography Awards 2025

"SI ALGO ME DA MIEDO, ME OBLIGO A VENCERLO"

ARIELLE RAYCENE

Para interpretar a una stripper, estuvo a punto de audicionar como bailarina en un club. Odia que la IA vaya a reemplazar a los actores y actrices de carne y hueso. En su departamento, estuvo viviendo el autor de "Rent" y, coincidentemente, en su más reciente película interpreta a una chica que intenta reunir el dinero de la renta.

Por **Arturo J. Flores** @arturoeleditor
Fotos de **@bellezzamodaph** y **@jeffkravitzphoto**

Originaria de Texas, criada en Kansas y actualmente radicada en Nueva York, la actriz y modelo está convencida de que la inteligencia y la belleza son sus armas más poderosas. Por eso las combina para deslumbrar en cada aparición en pantalla.

Desde los tres años posee una credencial del sindicato de actores: comenzó a trabajar en un set prácticamente después de nacer. Además de ser una intérprete comprometida con su oficio, es una investigadora incansable a la que no le intimida llevar cada papel hasta sus últimas consecuencias.

Recientemente participó en series y películas como Bupkis, junto a Pete Davidson, y en el slasher de terror Kill Her Goats. Growing Daisies, uno de sus trabajos más experimentales y su primer gran protagónico, se proyectó en el Festival de Cine de Chelsea el octubre pasado.

PLAYBOY: Quiero empezar desde el principio, ¿qué encontraste en la actuación que te hizo querer dedicarte a ella para siempre?
Arielle: Fui bendecida... La actuación llegó a mí y, en cuanto empecé, supe que era lo que quería hacer por el resto de mi vida.

Para mí era jugar, aunque no sé a ciencia cierta por qué me gustaba tanto. Simplemente me atraía. Ahora me gusta el aspecto de aprender sobre un ser humano distinto: qué lo mueve, por qué hace lo que hace. Me encanta la psicología y el proceso de estudiar a una persona. Si no actuara, probablemente me dedicaría a algo relacionado con la psicología.

PLAYBOY: ¿Tienes algún recuerdo personal, quizá ver una película o algo, que te hiciera querer estar en pantalla?
Arielle: No, porque empecé muy joven y me encantaba estar en el set. De hecho era un poco mandona. Mi mamá me decía que si los otros niños no hacían lo que debían, yo decía: "Tienen que escuchar al director". No sé... simplemente me encantaba.

Así que no hubo un punto de quiebre. Pero Vaselina era uno de mis películas favoritas. Si me castigaban, me quitaban Vaselina. Algo de esa historia realmente me tocó en el alma. Bailaba, me sabía las canciones, las ensayaba todos los días después de cenar. Sandy realmente me marcó.

PLAYBOY: ¿Qué tipo de papeles te atraen?
Arielle: Me encantaría hacer algo oscuro, como Monster o esa película con Ben Affleck donde ella finge su propio asesinato, Gone Girl. En última instancia, me encantaría hacer un papel así. Y ya sabes, cosas como lo que hizo Sharon Stone en Bajos Instintos— algo de thriller. También algo como en Succession. Interpretar a cualquiera de ese elenco tan increíble, con la forma en que actuaban todos... Me encantaría estar en un ensamble así.

PLAYBOY: Para una generación, esa escena en Bajos Instintos fue impactante, inspiradora... entonces, ¿cómo mezclas tu trabajo con lo sexy? ¿Crees que ser bonita es bueno o malo para tu carrera?
Arielle: ¿La escena donde ella cruza las piernas? (Risas) ¡La recuerdo!

Creo que ser sexy definitivamente limita los papeles que me dan, porque la gente me mete en una categoría. Siempre me toca interpretar roles sexys— soy una stripper o la "otra mujer" en una relación— cosas así.

Pero creo que es importante tomar esos papeles, porque siguen siendo personajes. Cuando interpreté a una stripper, me encantó, y quiero interpretar más de ese tipo de papeles.

Así es como se sale de esa burbuja. Siempre puedo romper con ello haciendo papeles arriesgados.

PLAYBOY: ¿Qué cosas te empoderan?
Arielle: El estudio del ser humano. Eso me empodera— conocer a la persona por dentro y por fuera, estudiar lo que hace. Me encanta profundizar en mis nuevos trabajos.

Estudié periodismo, así que cuando tengo un nuevo objeto de estudio con el que trabajar, estudio a profundidad todo sobre el tema, el trabajo y la persona. Me encanta hacerlo.

PLAYBOY: ¿Qué piensas del uso de la inteligencia artificial para reemplazar actores de carne y hueso?
Arielle: Oh, ese es un tema muy caliente en

Hollywood en este momento. Creo que apesta, francamente. Pero parece que será la tendencia, quieras o no. Creo que habrá una división: a algunos no les importará si la historia es lo bastante buena como para pasar por alto que los actores sean hecho con IA, y a otros sí. Todo pasa por modas— como cuando la gente volvió a comprar discos físicos y cámaras fotográficas análogas. Creo que pasará por un proceso natural y al final se tomará una decisión, con base en lo que prefiera el público.

PLAYBOY: Como estudiaste periodismo, me interesa saber cómo estudias a un personaje. Algunos actores trabajan como bomberos o policías para prepararse e interpretar esos papeles. ¿Es tu caso?

Arielle: Sí. Para el papel de stripper que hice, pasé mucho tiempo en clubes de striptease en Nueva York. En lugar de pagar por un baile, les pagaba a las chicas para que hablaran conmigo.

De hecho iba a audicionar como bailarina en una de las noches de "prueba" del club, porque pensé que ese era el paso definitivo. Me daba miedo, así que sentí que tenía que hacerlo. Todo lo que me da miedo, me obligo a hacerlo.

Estaba lista, aterrada, como si tuviera que hacer una escena de desnudo en una película... y luego me llamaron al set, así que no pude hacerlo al final. Pero siempre llevo las cosas tan lejos como lo necesite.

Si interpreto una chica que juega ajedrez, así que tomé clases de ajedrez todos los días, entré a una comunidad de ajedrez... me meto de lleno. Tienes que entender a la persona.

PLAYBOY: Eres muy comprometida con tu trabajo. Apareciste en Kill Her Goats. ¿Crees que hoy en día es más difícil asustar a la gente?

Arielle: No, para nada. El terror es uno de los

"PARA EL PAPEL DE STRIPPER QUE HICE, PASÉ MUCHO TIEMPO EN CLUBES DE STRIPTEASE EN NUEVA YORK. EN LUGAR DE PAGAR POR UN BAILE, LES PAGABA A LAS CHICAS PARA QUE HABLARAN CONMIGO".

New York

“AMO ESTAR EN EL SET. AUNQUE ESTABA PRODUCIENDO Y HACIENDO MUCHAS COSAS EN “GROWING DAISIES”, LA PASÉ INCREÍBLE PORQUE CONFIÉ PLENAMENTE EN LA DIRECTORA— QUE ES MUJER. HUBO MUCHO SEXO EN PANTALLA REQUERIDO, PERO NO SE SENTÍA GRATUITO; ERA NECESARIO PARA LA HISTORIA”.

mejores mercados para el cine, porque es universal. Y las películas de horror se están volviendo más ingeniosas e inteligentes. Ok, siempre está la escena en la que la chica entra al cuarto donde se encuentra el asesino, pero hoy en día el horror es mucho más astuto. Realmente quiero hacer más películas así..

PLAYBOY: ¿No crees que las películas de asesinos seriales son sexistas? El asesino siempre es hombre y la víctima siempre es mujer.
Arielle: Absolutamente. Esa es simplemente la estructura de esas películas. Pero la protagonista nunca tiene que desnudarse y nunca muere— así que yo no tuve que hacerlo. Sí, es sexista, pero es el género. Es lo que es.

PLAYBOY: Encontré un tributo en tu Instagram— a Pamela Anderson en Baywatch. ¿Qué representa ella para ti?
Arielle: Es icónica. Quedó encasillada como la rubia sexy de Baywatch y no la tomaban en serio. Sin embargo, tuvo una carrera muy buena, y ahora está teniendo una segunda vida— hizo Broadway, estuvo increíble, ahora está en una fase sin maquillaje, protagonizando películas otra vez, abrazando su estilo. Sigue cambiando, contando la historia que quiere contar, y finalmente la gente está escuchando.

Además tuvo ese escándalo del video filtrado. Así que sí, es importante mantener tu vida privada en privado.

PLAYBOY: ¿Para ti es importante mantener tu vida privada en privado?
Arielle: Creo que es difícil, pero sí, es importante. Las redes sociales no son reales. No muestras todo— muestras lo que quieres que la gente vea. Puedes controlar la narrativa más que antes.

PLAYBOY: Por último, ¿cómo fue tu experiencia en Growing Daisies, la película?
Arielle: Fue una de las mejores. Amo estar en el set. Aunque estaba produciendo y haciendo muchas cosas, la pasé increíble porque confié plenamente en la directora— que es mujer (Alessandra Williams). Hubo mucho sexo en pantalla requerido, pero no se sentía gratuito; era necesario para la historia.

Filmamos a lo largo y ancho de Nueva York, incluso en mi casa. El escritor de Rent vivió en mi departamento, y la historia trata de Daisy, una chica que trata de conseguir dinero para la renta— así que resultó irónico, un pequeño tributo.

Grabamos estilo guerrilla por toda la ciudad. Ella me decía que hiciera algo, y yo lo hacía porque confiaba en ella. La pasamos increíble.

PLAYBOY: ¿Qué piensas de reemplazar la actuación real y las interacciones con tecnología y pantallas verdes, donde tienes que imaginarlo todo?
Arielle: Sí... ahora hay tecnología donde ni siquiera tengo que estar vestida correctamente, porque todo se montará de manera digital. La escena no está ahí, nada de lo que te mete en personaje está ahí. Hace que sea más difícil imaginar. Obliga a que nuestro trabajo sea más complicado. Es rentable, supuestamente, pero no es tan divertido.

Si hacia allá vamos, entonces todos tendremos que desarrollar una mejor imaginación.

@js.oficial10

JESSICA SODI

Es una de las creadoras de contenido más exitosas del momento. Pornhub la ubicó como la estrella mexicana más buscada. ¡Y nosotros la traemos para ti!

Fotos de **Román Góomez** @playadura ▪ Por **Arturo J. Flores**

Fashion Stylist **Sussan Jiménez** @sussanjimz
Maquillaje **Raúl Hurtado** @rulomaquillista
Peinado **Paulina Aranda** @gigi__pau__
Moda, trajes de baño y calzado **@pink.runway** **@bonnistudio_mx**

Esta es la segunda vez que nos reunimos con la tapatía Jessica Sodi para hacer fotografías, pero en esta ocasión le tocó ser la cubierta de Playboy.

Si buscas en nuestra página web, encontrarás una entrevista muy reveladora en la que nos cuenta cuál es su posición favorita para tener sexo y por qué "el perrito" (guiño-guiño), además de sus inicios en el ambiente swinger y cómo eso la llevó a convertirse en una pornstar mexicana pero de talla internacional.

En esta ocasión, hablamos de esa fama que la originaria de Guadalajara se ha ganado a pulso y la llevó a ser reconocida como la mexicana más buscada en la plataforma "naranjita" en el año que terminó.

¿Cómo fue tu experiencia como portada de Playboy?

¡Muy padre, muy divertida! Todavía me siento poco sorprendida, tenía una expectativa muy alta de lo que representaría y me voy con esa expectativa súper satisfecha, la verdad. Estoy contenta, muy contenta, feliz.

¿Esta sesión fue muy distinta a lo que sueles hacer en tus contenidos?

Es algo diferente porque aquí hay un equipo grande: la stylist, el maquillista, la peinadora, un director de arte, un editor como tú (risas) y todo eso, entonces es diferente. Aparte, aquí me dejo llevar por la creatividad del equipo y en mi contenido todo lo hago con mi propia creatividad.

Además de tu contenido explícito, haces mucha comedia, ¿cómo es la planeación de algo así? ¿A tus seguidores les gusta?

Hay una diferencia, obviamente, porque a veces los videos de comedia pueden ser muy cortitos o un poco más largos, pero las fotos también pueden ser un poco más explícitas, más eróticas o más sensuales. Entonces, digamos que todo lo que hago va por la misma línea, va por esa línea, la de ser libre.

> "TRATO DE SER LO MÁS SENCILLA POSIBLE"

Cuéntame cómo han sido tus experiencias con las grandes estrellas del cine para adultos.

Desde que empezó el año, se publicaron unas estadísticas en las que me posicionaron como como la número uno de México; y desde ahí, tengo meses saliendo como la octava, la séptima y hasta las sexta del mundo más buscada. También tuve mi primera experiencia en una premiación en Las Vegas.

Me nominaron y fui a Miami. Han sido muchísimas relaciones públicas este año, y ahora con la revista, cada vez estoy conociendo a más gente importante del entretenimiento para adultos. Por eso me siento muy feliz, y muy agradecidas.

¿Cómo te ha ido en la calle?

Pues no puedo negar que ya me reconocen. Yo siempre intento ser muy sencilla, y aunque me vean demasiado fashion, muy arreglada y glamurosa, solo lo hago cuando tengo producciones o fotos.

Pero en mi día a día, soy más sencilla. Así que, a raíz de que ya me detienen en la calle, le tengo que echar un poquito más de ganas a mis outfits (risas), porque me piden muchas fotos y ni modo de salir toda despeinada. Luego sí les digo: "Muchachos, acabo de llegar del aeropuerto, espérenme a que me arregle tantito" (risas) o estoy comiéndome unos tacos. Pero sí, la gente ya cada vez me pide más fotos y la verdad me siento feliz y agradecida.

¿Es importante para ti no perder el piso?

Claro, por ejemplo, soy fan de comer en los puestecitos. En Guadalajara hay uno de quesadillas que me encanta desde que era niña; cuando era chica iba con toda la familia y la otra vez fui a visitarlo porque extrañaba mucho la comida típica. Total, me estaba comiendo una quesadilla y al lado de mí, había un muchacho que de pronto me dice: "Oye Jessi, terminando de comer me puedo sacar una foto contigo?". Y yo con media quesadilla... pero qué pena, ahí es cuando te das cuenta que la gente te empieza a reconocer y que, en donde quiera que estés, hay que ser muy respetuosa con ellos.

Recientemente estuviste en Colombia, ¿no es así?

Sí, ahí estuve en el Stream Fighters 4,fue una experiencia nueva, pero única. Vi a muchos artistas de los que soy fan, pero además me gusta mucho el box. Antes había ido a una pelea del Canelo en Las Vegas, pero ahora me tocó apoyar a Karely Ruiz, que la neta la dio todo y la rompió.

A propósito de Karely, quien también fue portada de Playboy, ¿has sentido que te hacen el feo en algún programa o medio de comunicación, debido a tu contenido erótico?

Para ser sincera, pasa mucho. Sobre todo al principio, me juzgaban de manera muy dura, recibía muchas críticas negativas. La sociedad todavía no acepta lo que yo hago y... pues es válido, ¿no? Pero te soy muy sincera en cuanto a eso, ya comienza a ser diferente. Hay gente que me ve como creadora de contenido, pero también como influencer, y esa fusión me está abriendo las puertas en otras áreas.

EL SIGILO DE LUCIFER

Por **Javier Go**

Anoche, el Sigilo de Lucifer no estaba ahí. Lo supe porque, desde la primera vez que nos acostamos, me di a la tarea de memorizar cada rincón de la piel de Verania. Todos los días abría los ojos y me deslumbraba su blancura. No tenía tatuajes.

Pero esta mañana, hay un intruso que habita el lienzo de su espalda. Se oculta detrás de un mechón de su cabello rojo. No me atreví a mirar de frente aquel trazo maldito. Mucho menos a acariciarlo. Calculo que el dibujo no rebasaba los diez centímetros. Solo tengo una certeza: apareció durante la noche. Antes de dormir, besé devotamente a Verania, lamí como un vampiro el sudor que le perlaba la piel.

Estoy seguro: no existía en su cuerpo esa llave a otra dimensión.

Así como yo, debió sentirse el campesino que descubrió que una civilización extraterrestre trazó jeroglíficos sobre sus campos de trigo. Pienso mientras observo a Verania levantarse desnuda de la cama, después de que suena su despertador. Lleva impreso en la espalda el Sigilo de Lucifer.

Está fresco. La marca parece cobrar vida. Quiere comunicarse conmigo. Decirme que no vendrá sola. Habrá más como ella.

—¿Me haces un café? —me pregunta Verania y me muerde el mentón.

Mientras vacío el grano en el molino, pienso que Verania lleva el verano en la boca. Sus besos arden, aunque cargue con el invierno en la piel. Me acerco a la regadera y, detrás del cancel empañado, la miro sofocar la hoguera de su cabello debajo del chorro de agua.

Cierra la llave. Verania se desliza como un cisne hasta la recámara, dejando un rastro de charcos por donde pisa. Cuando pasa delante de mí, se quita la toalla empapada y me la entrega. Me arrebata la taza humeante de los dedos y me vuelve a hincar los dientes en el mentón.

Después continúa su camino, ágilmente, hasta la recámara.

—Ya quita esa cara, parece que viste un fantasma —me ordena.

A diferencia de los espectros que aparecen en las películas, el que se me apareció no flota debajo de una sábana ni arrastra lastimosamente una cadena oxidada.

—¿Cuándo te lo hiciste? —le pregunto yo, antes de que Verania se calce el vestido.

—¿De qué hablas? —me responde mientras comienza a cepillarse los rizos en llamas.

Desde su omóplato, el Sigilo de Lucifer me sugiere que cierre la boca si sé lo que me conviene.

—Nada— miento —creo que todavía tengo sueño.

—¿Te dejé muy cansado? —revira ella, con malicia.

Verania no parece advertir ningún cambio en su cuerpo. Yo sí. Cada noche, el incendio que lleva en las entrañas abrasa mis sábanas. Se alimenta de la vida que me palpita en las venas. Mi existencia es la tinta que por las mañanas le dibujaba un nuevo tatuaje en la piel.

Una semana después, antes de irse, por primera vez Verania no me muerde el mentón. Me dice que tiene un sueño que la descolocó, pero que prefiere contármelo con calma cuando vuelva.

—Fue muy raro... pero quizá te funcione para escribir.

Lo que dijo me recordó que debía entregar un cuento a la revista en la que trabajo. Comencé a escribirlo a principios de mes, pero los hallazgos en la piel de Verania me distrajeron de mis obligaciones.

Lo único que hacía era registrar un inventario de los tatuajes con los que despertaba. Heridas de tinta que me susurraban cosas que no entendía: el Sigilo de Lucifer, la silueta de Baphomet, el Pentagrama, la Cruz de Leviatán y la espada Andúril.

Redacté un informe detallado que incluía la fecha exacta del hallazgo, el símbolo, su significado de acuerdo con la literatura y la parte del cuerpo de Verania en la que lo había descubierto. Ni siquiera

Me embriagaban las noches junto a Verania. Su piel me quemaba; cada beso representaba un puño de fuego pasando por mi garganta. Su verano interior arrasaba con todo y me dejaba sumido en un entresueño de agonía. Verania llevaba el verano en la boca y me dejaba instalado un invierno al amanecer.

El demonio me confirma que no la veré más. Su hija se sacrificó por todas las criaturas del Infierno para para traerme de vuelta. Mientras desenvaino mi espada, decido que el primer ángel que decapite será en honor a Verania.

el café me ayudaba a encontrar un patrón. Lo más desconcertante es que ella no se diera cuenta, como si los llevara encima desde que nació.

Me embriagaban las noches junto a Verania. Su piel me quemaba; cada beso representaba un puño de fuego pasando por mi garganta. Su verano interior arrasaba con todo y me dejaba sumido en un entresueño de agonía. Verania llevaba el verano en la boca y me dejaba instalado un invierno al amanecer.

Sus tatuajes me hablaban mientras ella dormía. Pero yo era incapaz de comprender lo que trataban de decirme.

Pausé mis investigaciones y me dispuse a trabajar. No tenía idea de qué iba a escribir, pero aún así abrí un documento nuevo. La computadora es una boca abierta en espera de ser alimentada. En automático, mis dedos comienzan a moverse. Me sorprende la fluidez con la que brotan las palabras. Durante las siguientes horas no me levanto ni siquiera para ir al baño. Cuando coloco el punto final ya no queda nada dentro de mí.

Verania llega cerca de las siete. Abre la puerta del departamento y avienta las llaves encima de la mesa. Me llama, pero desde donde me encuentro no puedo responderle. La observo tomar su celular, quizá para enviarme un mensaje de texto. Después se sienta frente a mi computadora. Descubre una gota de sudor que no se ha secado. Verania se agacha para recogerla con la lengua. La misma con la que por las noches me hunde estocadas en el cuello.

Lee de corrido las páginas y sonríe. Llegó con la intención de contarme su sueño, pero descubrió que yo lo había redactado con gran detalle. Los editores de la revista publicarán el texto la semana que viene con el título “El Sigilo de Lucifer”.

—Me complace que hayas vuelto —me dice Él, cuando me recibe.

Hace tanto calor en el Infierno como en un beso de Verania. En los muros descubro impresos los mismos símbolos que durante los últimos días brotaron en su piel.

—Fue la única forma que encontramos para llamarte. Pensamos que había pasado tanto tiempo desde la última vez, que ya no nos recordarías —pronuncia Satán.

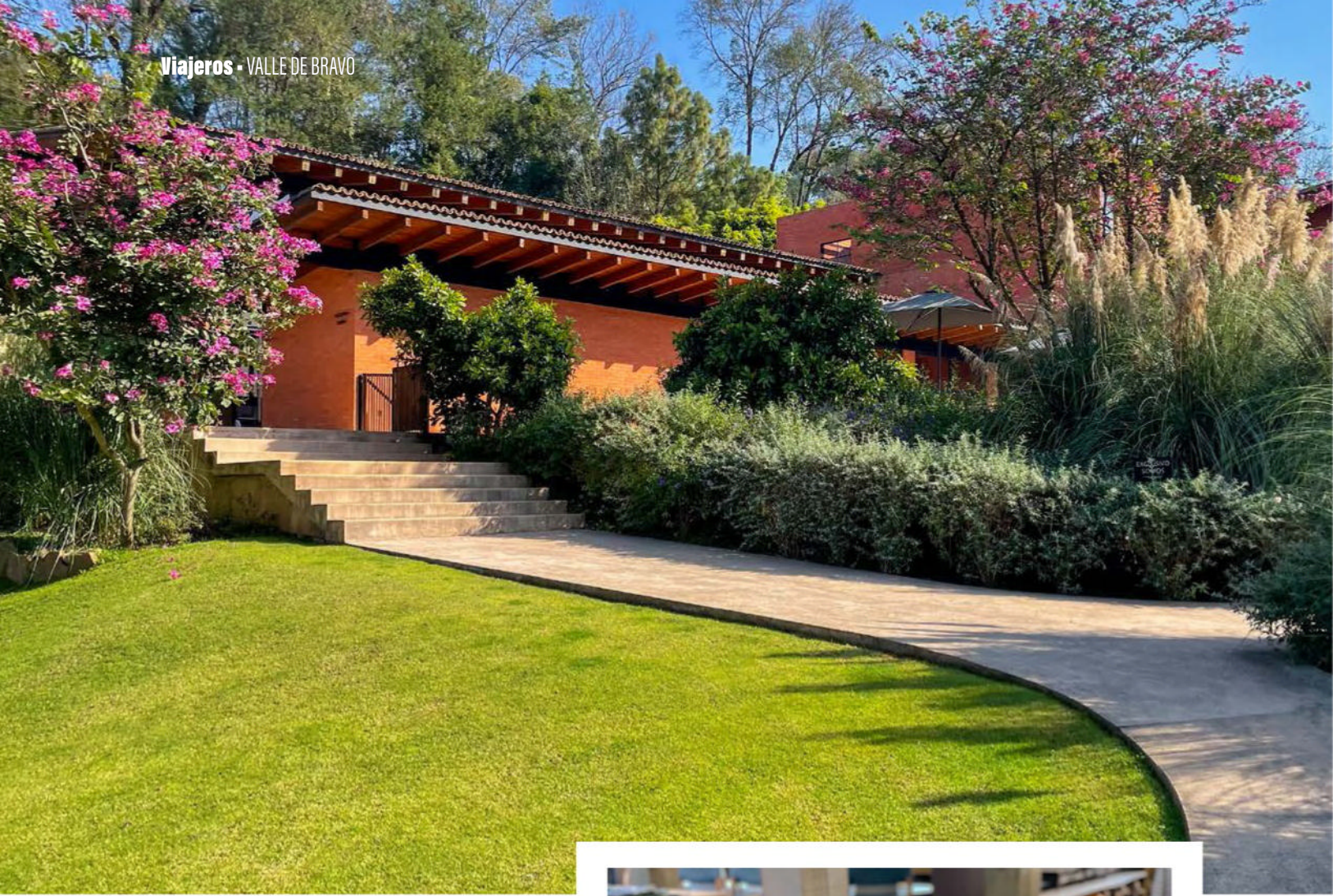
Pienso en Verania: en su sudor, su saliva y sus lágrimas. Las que de placer dejaba escapar, cuando estaba detrás de ella en la regadera, cuando me permitía penetrar su verano de juventud, sorber el vino que destilaba por la nuca y ella me devolvía un relámpago que me obligaba a caminar por un desfiladero.

El demonio me confirma que no la veré más. Su hija se sacrificó por todas las criaturas del Infierno para para traerme de vuelta. Hay que ganar una guerra. Mientras desenvaino mi espada, decido que el primer ángel que decapite será en honor a Verania.

JUST... VALLEY

Acompáñanos a conocer los secretos de Valle de Bravo, un refugio mágico entre montañas, cascadas y una tradición local.

Por **Leticia Gómez**



Desde que los frailes franciscanos pisaron este rincón boscoso del Estado de México, Valle de Bravo ha cambiado de nombre tantas veces como ha sorprendido a viajero y peregrinos. San Francisco del Valle de Temascaltepec, Villa del Valle, Valle de Bravo... hoy, simplemente Valle. Un nombre que evoca su esencia: un pueblo rodeado de montañas, agua y misticismo, donde la vida transcurre al ritmo del viento que se cuele por los tejados de adobe.

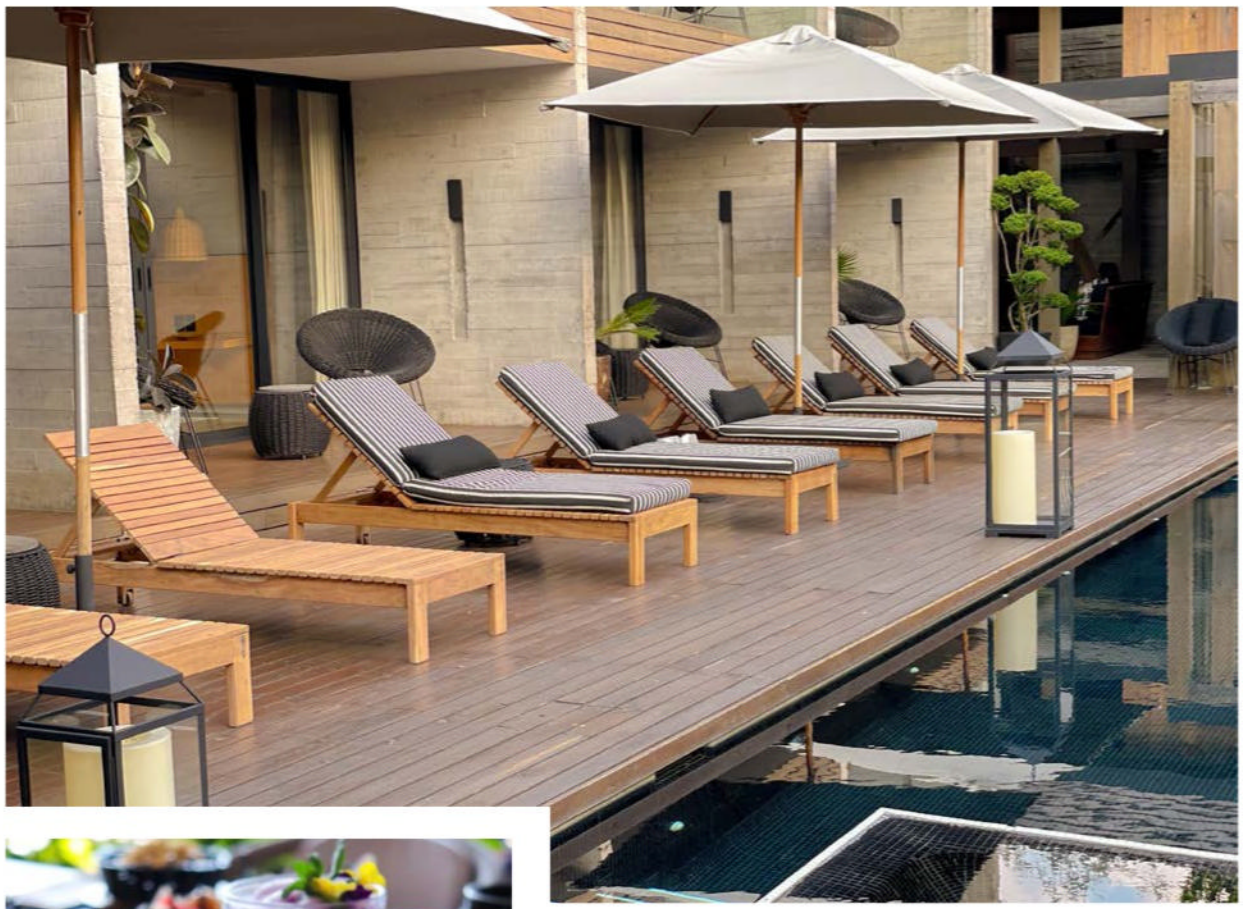
El corazón vibrante del pueblo

El centro vibra en una mezcla deliciosa de aromas y texturas. Entre sus calles empedradas está el famoso Callejón del Hambre, donde los tacos son especialidad y la visita obligada de lunes a viernes de 9:00 a 22:00 horas. Caminar por sus alrededores es un viaje visual: fachadas rojizas, balcones floridos y artesanías que cuentan historias de barro, madera y manos que perduran.

Ahí mismo se asoma Bistro 24, propuesta del chef Rodrigo Castilla. Su cocina fusiona lo italiano con lo francés: pizzas estilo romano y pastas preparadas en un horno de piedra, con una técnica de fermentación corta que logra una textura ligera y un sabor auténtico.

Barrio de Santa María Ahucatlán: fe, historia y espiritualidad

En este barrio nació la Valle histórica. Su Parroquia de San Francisco de Asís -siglo XVI- guarda



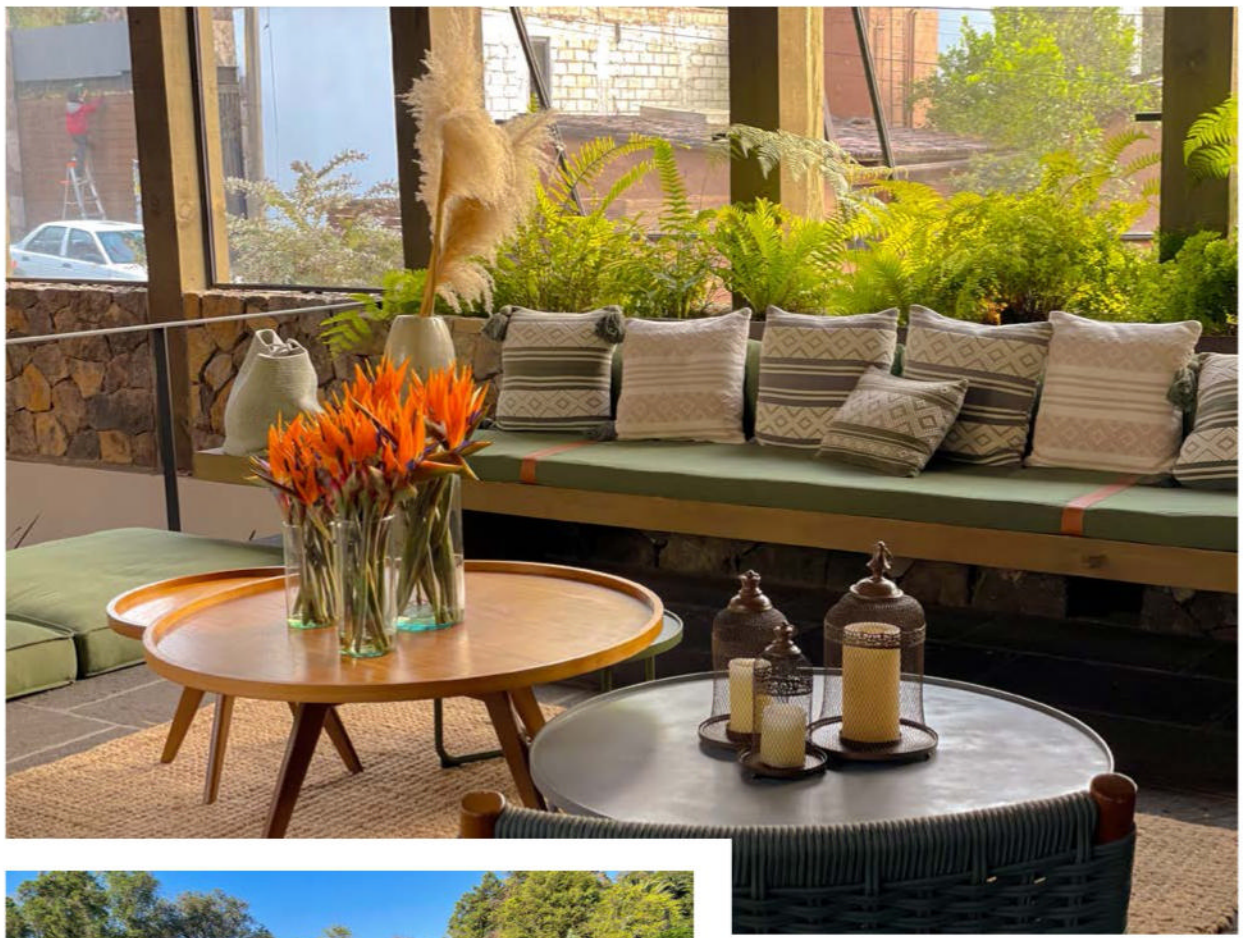
la herencia franciscana, mientras que la Capilla de Santa María resguarda al Cristo Negro, figura milagrosa para la devoción local.

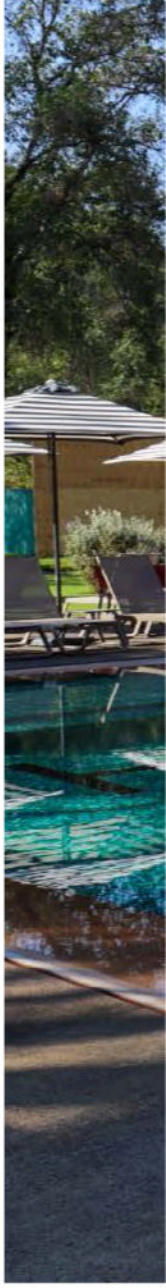
Para quienes buscan pausa y reflexión, la Casa de Oración Carmen Marantha es un santuario de cantera que invita a la contemplación. Aquí se realizan meditaciones, retiros y se resguardan obras artísticas que nutren espíritu y mirada.

Avándaro: cascadas que quitan el aliento

A tan solo medio hora del centro, Avándaro ofrece postales que parecen irreales. La Cascada Velo de Novia, con sus 35 metros de caída, es uno de los sitios más fotografiados por visitantes; un destino ideal para el senderismo y ciclismo de montaña.

DATO FOODIE
EN VALLE, LA CECINA SE PRODUCE LOCALMENTE Y ES UNO DE LOS PLATILLOS EMBLEMÁTICOS QUE DEBES PROBAR.





La experiencia se vuelve todavía más entrañable en El Lugar del Que Te Hablé, un restaurante acogedor entre árboles y fogatas de leña. De su cocina destacan el tiradito de atún y la pasta pesto.

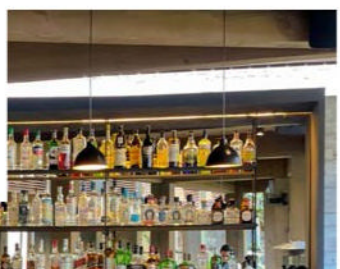
Si buscas un brunch memorable, el Hotel Avándaro Golf & Spa presume una coctelería deliciosa y unos chilaquiles con salsa blanca de habanero que conquistan

Aventura con vista panorámica

Los amantes de la adrenalina tienen cita con La Peña, el mirador más célebre de la zona. El ascenso es accesible, pero demanda energía -pendientes rocosas, pasos firmes y la promesa de una vista que abraza al pueblo y al lago-. Además, hay agencias locales que ofrecen rappel y escalada para complementar la experiencia.

MÁS INFORMACIÓN

bistro24valledebravo
el.lugardelquetehable
hotel_avandaro
cafe_del_huerto
lamanchinhuepavalle



Sabores que nacen del suelo

El campo se convierte en mesa en Café del Huerto, abierto de jueves a domingo (y en temporadas altas, miércoles a domingo). Todo lo que se sirve ahí proviene directamente de su propio cultivo. El acceso requiere un código QR que se obtiene vía Whatsapp.

Para un dulce despertar, La Manchinhuepa destaca por su café de mazapán, su baguette de jamón serrano y un pan francés que enamora.

Una invitación abierta

Historia, gastronomía, aventura, fe y naturaleza: Valle de Bravo no solo se recorre, se vive. Entre su lago y sus calles centenarias, este Pueblo Mágico recuerda lo esencial: que siempre hay un lugar al que volver para reencontrarse de uno mismo.

PLAYMATE

SHARON WINNER

¡Tienes que seguir a esta linda streamer y modelo de la página azul! Te garantizamos que caerás rendido a sus encantos.

Fotos de **Román Gómez @playadura**
Por **Arturo J. Flores**
Locación **@aliainnboutiquecdmx**

Esta joven y bella streamer desde hace poco más cuatro años tomó por asalto Internet. Comenzó haciendo TikToks de lip sync, videos de bromas en la calle, pero después decidió conjuntar su pasión por los videojuegos con el carisma desbordado que la caracteriza.

"Fue cuando empezó la pandemia, que dejó de haber eventos. De repente me pregunté: ¿y ahora qué hago?, porque yo ya era independiente y necesitaba generar recursos. Fue uno de mis hermanos quien me sugirió que hiciera directos en Twitch. Yo ni sabía jugar, pero él me explicó que podía platicar con las personas y empezar a generar una comunidad".

Mario Kart es su favorito

Así lo hizo. Hoy Sharon Winner cuenta con una gran cantidad de gente que la sigue.

"Comencé con un monitor que pedí prestado, porque entonces ni computadora tenía, y un banquito de la cocina, porque tampoco tenía silla de streamer. Pero el proyecto fue creciendo, Mis juegos favoritos son todos los de Mario, como Mario Kart. Pero no dudo que con el tiempo me enamore de Fornite o algo así. Es que luego pierdo y me enojo (risas)".

Fanática de FIFA y modelo de OnlyFans

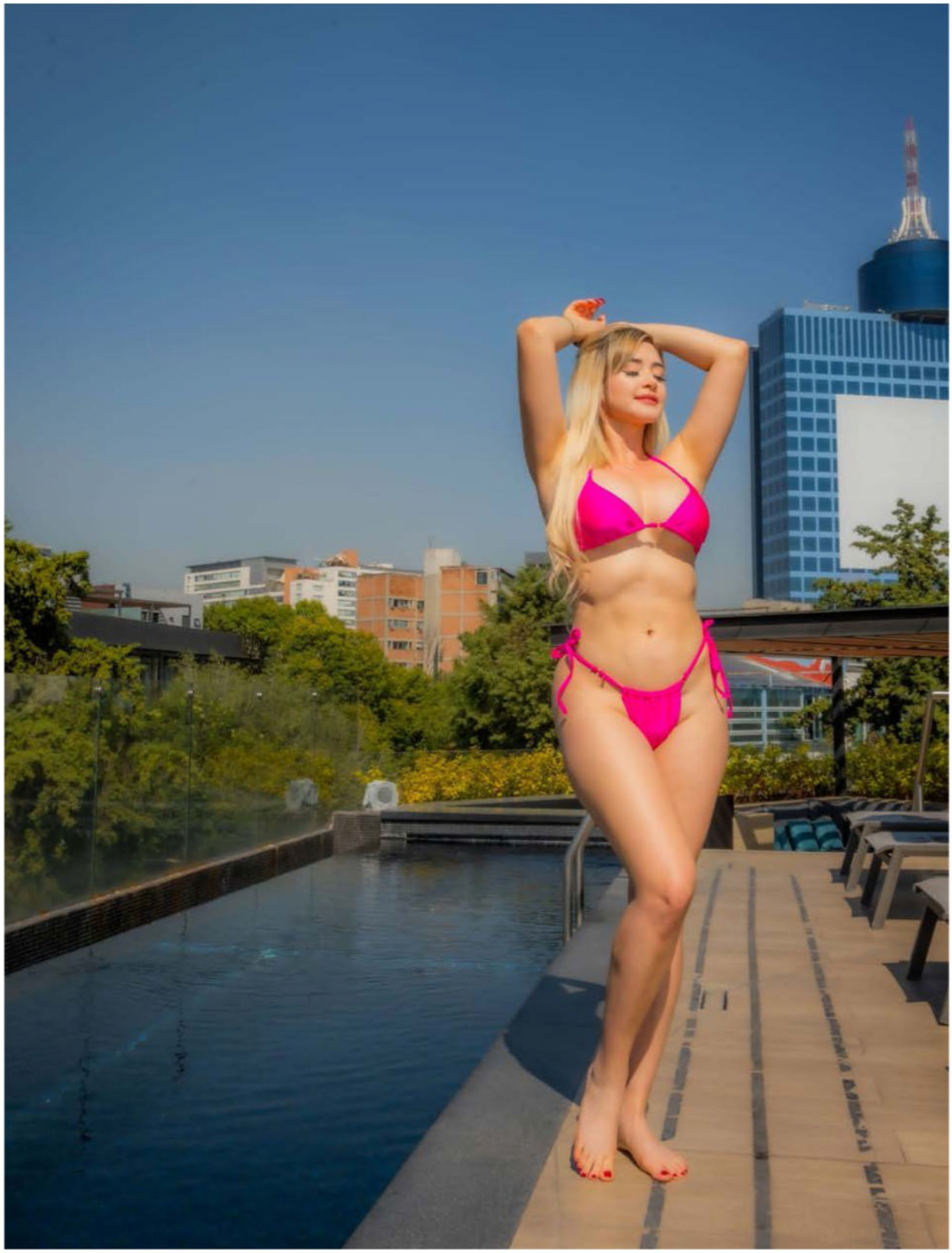
De hecho, la tijuanense que radica en La Paz tiene una pasión que muchos seguidores de Playboy comparten: el futbol.

"Me gusta mucho el futbol porque desde que era muy chica, mi papá organizaba torneos de FIFA, entonces era el PES, con mis tíos, y ahí andaba yo de metiche".

Otra de las actividades que a Sharon la ha convertido en una de tus modelos consentidas es la creación y venta de contenido. Desde hace un par de años la rompe en la famosa "página azul".

"Sí, tengo OnlyFans y aunque no es tan explícito, sí es un contenido con mucha coquetería. También me gusta la conducción y la actuación. Ahorita estoy esperando a que se estrene una película con Omar Chaparro en la que aparezco como extra, pero con un diálogo. No es mucho, pero creo que es un buen principio".

@sharonwinneroficial



Mike Sandoval

DAVE GROHL TIENE UNA DE SUS OBRAS

Mike Sandoval ha trabajado con bandas locales e internacionales —incluidos los Foo Fighters, Arctic Monkeys, Primus, Melvins, entre otros— y su arte se ha infiltrado en portadas, pieles y paredes del mundo entero.

Por **TIM**

Hay artistas que llegan a los conciertos antes que las bandas. Su trabajo se cuela en la fila de la merch, se despliega en el muro del foro, se imprime en la camiseta que alguien comprará sin saber por qué.

Son los creadores de los carteles, los alquimistas visuales que traducen un sonido en textura, un riff en trazo, una emoción en color. Su misión no es acompañar la música, sino elevarla, crearle un altar. En un mundo saturado de imágenes, filtros y likes, aún existen artistas capaces de detener el pulso del espectador. No por estridencia, sino por verdad.

Uno de ellos es Mike Sandoval, ilustrador mexicano, que ha convertido los huesos, insectos y calaveras en símbolos de belleza, fuerza y humanidad. Su obra no es solo dibujo, es una traducción visual del ruido interior, una sinfonía entre el rock, la vida y la descomposición.

Ha trabajado con bandas locales e internacionales —incluidos los Foo Fighters, Arctic Monkeys, Primus, Melvins, entre otros— y su arte se ha infiltrado en portadas, pieles y paredes del mundo entero.

Creció entre cómics, discos de vinilo y las películas de terror que su padre le dejaba ver a escondidas. Aprendió que el miedo también podía ser una forma de belleza.

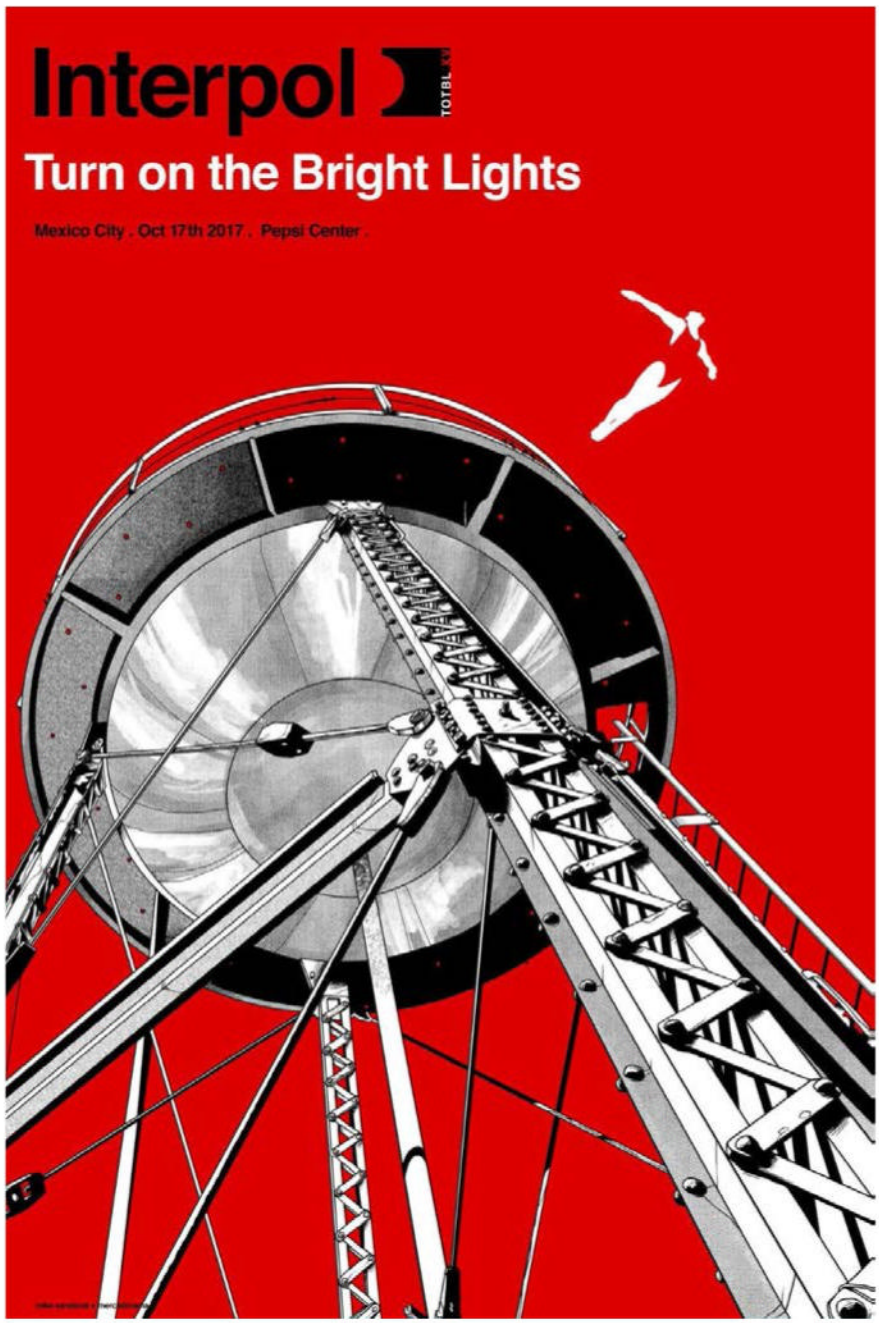
Arte • Mike Sandoval

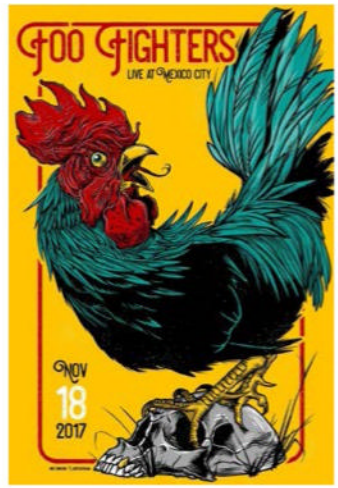
Que la calavera, más que símbolo de muerte, es un espejo democrático: no distingue clase, género ni religión. Que los insectos, con su delicadeza alienígena, pueden ser más poéticos que un ramo de flores.

Conversamos con Mike Sandoval sobre el síndrome del impostor, la simetría entre música e ilustración, el poder del horror, la esperanza que habita en lo roto y ese hilo invisible entre lo que se pudre y lo que perdura: la necesidad de crear incluso cuando todo parece desmoronarse. Porque su arte, como la vida, vibra entre lo efímero y lo eterno.

Hay algo que llaman el síndrome del impostor, de artistas que sienten que muchas veces su trabajo no es suficiente, viven con esa ansiedad o inseguridad de no tener esa originalidad. Tú ya tienes un estilo, una carrera consolidada, has hecho colaboraciones internacionales importantes, bandas, marcas, etc. ¿Tú, de repente, tienes esas inseguridades? ¿Hay algún trazo, algún arte tuyo que te haga seguir sintiendo que sigues siendo un aprendiz?
Sí, creo que eso nunca se va. No importa la trayectoria o las cosas que hayas hecho. Vivimos en un mundo donde esta-

"SI CUALQUIERA DE ESTAS BANDAS SACARA UN DISCO CON UNA PORTADA TOTALMENTE EN BLANCO CON UN CUADRO NEGRO Y SOLO EL TÍTULO, LA MÚSICA SEGUIRÍA SIENDO IGUAL DE BUENA O MALA".





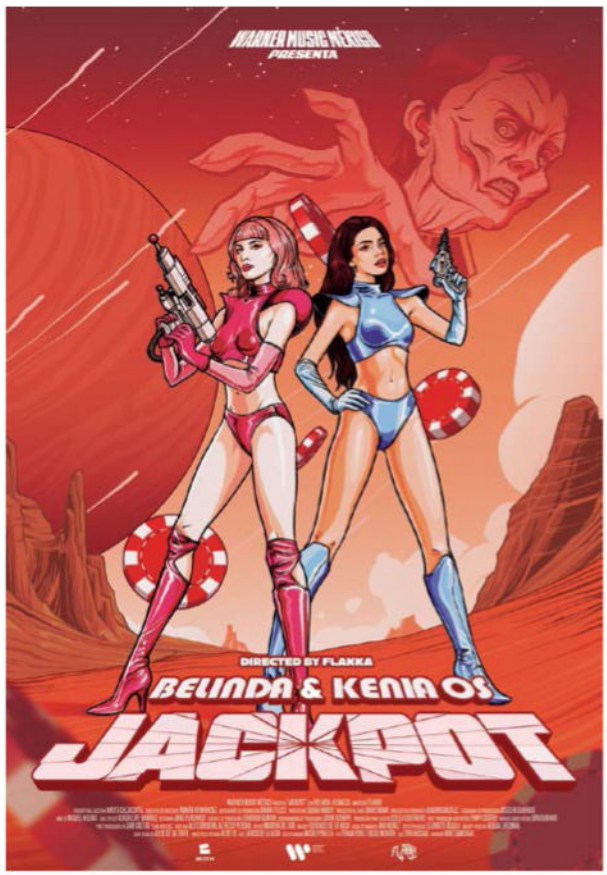
mos constantemente bombardeados por estímulos visuales y creativos, sobre todo en redes sociales. Abres Instagram y te aparecen quinientos mil ilustradores más talentosos que tú. Es imposible no compararte y pensar: "Me encanta lo que hace esta persona y yo no soy tan bueno". Pero ahí está el secreto: somos tantos, hay trabajo para tantos, que incluso esa persona a la que admiras también se está comparando con alguien más.

Uno tiene que dejar de mirar al costado y concentrarse en satisfacer lo que uno mismo quiere lograr, en lugar de estar viendo qué hace el otro. Lo importante es preguntarte qué estás haciendo tú para llevar más lejos tu propio trabajo.

¿Alguna vez has sentido que tu trabajo funciona como la otra mitad de los eventos, conciertos o discos de los artistas?

Creo que mi trabajo justo busca eso: que se complementen. Pero definitivamente no es lo principal. Si cualquiera de estas bandas sacara un disco con una portada totalmente en blanco con un cuadro negro y solo el título, la música seguiría siendo igual de buena o mala. Mi función es potenciar eso. Si la música está increíble, quiero hacer algo que esté a la altura, que esté igual de chido, sobre todo porque confían en mí para traducirla visualmente.

Cuando alguien me dice: "Vi la ilustración que hiciste para tal banda y me la tatué", o "la tengo colgada en mi casa", siento que hice bien mi trabajo. Significa que lo que realicé trascendió, que se volvió parte del recuerdo colectivo. Soy ese puente entre el espectador y la banda, el que ayuda a que la gente lo asocie emocionalmente. Mi trabajo es ayudar a que eso que ya



"LAS BANDAS CREAN IMÁGENES MENTALES CON SU MÚSICA; TODA ESTA SERIE DE CANCIONES, LETRAS Y SONIDOS DEBO TRADUCIRLAS Y CONDENSARLAS EN UNA SOLA IMAGEN VISUAL, ESE ES MI TRABAJO".

tienen, eso que está increíble, sea todavía un poquito más increíble y le ayude a que la gente lo retenga más. A veces se logra perfecto y otras no tanto. Hay ocasiones en las que a la banda le gusta y a mí también, pero al público le da igual. Eso no se puede controlar.

¿Y te ha pasado que una banda no quedó conforme con el resultado final?

Más bien al revés. Siempre he pensado que tengo tres clientes: el primero soy yo. Si a mí no me gusta, no hay manera de que ese trabajo vea la luz. El segundo es la banda que me contrata. Y el tercero es el público. Si a los tres nos gusta, entonces cumplí mi objetivo; pero si al final del día, al tercer cliente, que es el público, no le gusta, pues algo ahí falló.

Durante ese proceso, ¿qué tanto te empapas de la música de la banda o el artista para crear? ¿Y cómo cambia ese proceso cuando haces carteles para películas?

Para mí es esencial. Lo tomo como cualquier proyecto de diseño: investigo, entiendo, busco la esencia de lo que estoy escuchando. Es un trabajo bien interesante. Las bandas crean imágenes mentales con su música; toda esta serie de canciones, letras y sonidos debo traducirlas y condensarlas en una sola imagen visual, ese es mi trabajo. Que cuando el espectador vea la portada diga: "No mames, sí, eso suena como lo que estoy viendo". Escucho las canciones, ana-

lizo las letras, saco conceptos y, si puedo, hablo con la banda para entender en qué momento están, que les gusta y que no les gusta, como describirían su música. En el caso de las películas es distinto, porque ya tienes la imagen y la paleta de colores definida. Ahí el reto es respetarla y reinterpretarla desde otro ángulo.

¿Alguna banda te ha dicho que entendiste su disco o canción mejor de lo que ellos mismos imaginaban, que lo entendiste de una mejor manera de lo que ellos hubieran querido interpretar visualmente, o que al final les cambiaste el chip o percepción de su obra?

No recuerdo un caso así. Generalmente las bandas con las que trabajo quedan muy contentas con el resultado. Si ves el arte publicado, es porque se logró la chamba. Nadie me ha dicho "me cambiaste la forma de ver mi arte", creo que nadie me ha dicho, así como de me cambiaste el chip, también los músicos tienen muy afianzada su visión de lo que es su trabajo; aunque sí me han agradecido la conexión que se logra entre imagen y música.

¿Has notado que alguno de esos artistas "famosos" se haya vuelto fan de tu arte? Has trabajado con bandas locales y con otras de renombre internacional. Quizá no te lo han dicho directamente pero que tú veas que está "enamorado" de tu trabajo, que lo notes por los comentarios, likes o el "share" en tus posts de tus redes sociales.

No lo sé a ciencia cierta porque no me consta, pero me llegó el rumor. Esto lo digo por lo que me han contado a mí, yo no sé, no lo puedo afirmar. Cuando hice el póster de Foo Fighters en 2017, la banda quedó muy satisfecha y nos pidió un tiraje adicional en papel metálico. Según me contaron, Dave Grohl tiene uno de esos pósters colgado en su casa. No sé si en el baño o en el sótano (risas), pero me gusta creer que sí. Se supone que él tiene uno porque le gustó mucho, yo quiero pensar que sí es cierto y me encanta esa idea, esa anécdota. Sí sé que ellos tienen unas copias, pero ya de ahí que lo tengan colgados en su casa yo no lo sé. Me encanta pensar que hay un póster mío en casa de Dave Grohl.

¿Cómo navegas entre el trabajo con bandas underground e independientes y los proyectos más comerciales o mainstream? ¿Te sientes ahí como un equilibrista entre la cuerda floja del arte y la publicidad?

No lo veo como una cuerda floja. Soy un ilustrador com-

pletamente comercial y me encanta crear productos. Estudié diseño gráfico; mi meta es hacer cosas que la gente conozca, consuma y disfrute. Trato a todos los clientes con el mismo respeto, ya sea una banda independiente o una gigante. El dinero vale igual, aunque a una le cobre cinco veces más.

No me conflictúa que mi trabajo sea mainstream. Puedo navegar entre ambas cosas porque hay cosas que hago que son para mí, que hablan desde un sentimiento y desde una cosa más personal. Pero en el momento en el que se vuelve un producto de consumo masivo, como un póster, una playera, un contenido digital o lo que sea, que van a ver miles de personas y lo van a comprar y lo van a consumir, pues se vuelve diseño, es algo de consumo masivo y me encanta.

Si lo que hago para una banda chica ayuda a que tenga más exposición, mejor. Yo quiero seguir dibujando hasta que las manos me lo permitan, y para eso necesito clientes y proyectos. Las colaboraciones grandes me dan visibilidad, pero nunca olvido mis inicios con las bandas independientes que confiaron en mí. Trabajé muchos años en publicidad, yo sé que lo que estoy haciendo es diseño gráfico con ilustración, no es arte.

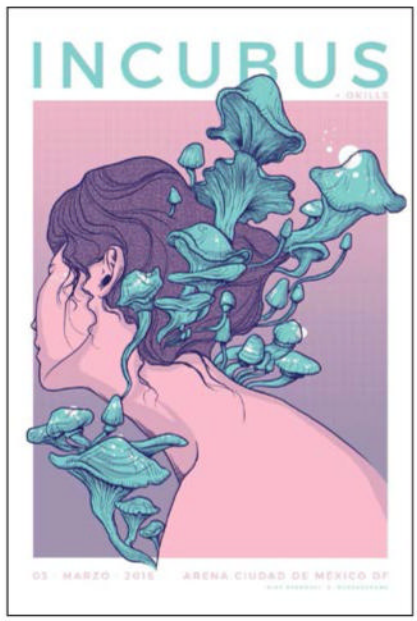
Muchas bandas sienten que están en peligro de extinción por la inmediatez de las plataformas. ¿Cómo enfrentas la idea de que tu arte pueda perdurar más que la música misma?

Se me hace increíble. Un cartel tiene una vida distinta: el fan va al concierto, vive una noche inolvidable y compra el póster como recuerdo. Lo enmarca, lo cuelga en su casa, lo ve todos los días. Quizá no tenga la difusión de una canción, pero tiene otra profundidad emocional. Si mi trabajo logra eso, ya cumplió su propósito. No me clavo en la idea del éxito o la trascendencia.

Algunas cosas se quedan y otras no. Si hay alguien del otro lado del mundo que vio mi trabajo por una banda mainstream y también le gustó, pues creo que se logró. A mí no me gusta pensar que mi trabajo es más o menos que otros proyectos, son un complemento, si llega a lograr que tiene mayor trascendencia, pues que mejor, pero si no, no pasa nada. Hay más, no me puedo tampoco clavar en esa idea y estacionarme ahí y decir: "¿Por qué no se volvió más exitoso? ¿Por qué la gente no se acuerda de esto?"

NO ME CONFLICTÚA QUE MI TRABAJO SEA MAINSTREAM. PUEDO NAVEGAR ENTRE AMBAS COSAS PORQUE HAY COSAS QUE HAGO QUE SON PARA MÍ, QUE HABLAN DESDE UN SENTIMIENTO Y DESDE UNA COSA MÁS PERSONAL.

Pues ni modo, no se dio, lo que sigue; lo mismo pasara con las canciones, con las películas, habrá unas que se quedan y que tocan fibras personales muy íntimas, muy profundas y habrá otras que pues pasan sin pena ni gloria, tampoco le puedes dar el gusto a todo el mundo, vuelvo a lo mismo de lo que decíamos al principio. Lo importante es que lo que hago me guste a mí y que siga siendo una evolución de mi estilo y que todo lo que yo hago es parte del universo que estoy creando con mi ilustración.



¿De dónde viene esa obsesión por lo siniestro, los huesos, las calaveras y los insectos?

Siempre me han fascinado las películas de terror y los cómics. Son universos compartidos. También me gusta el rock o metal. Todo eso orbita en la misma galaxia. Por otro lado, la naturaleza es una fuente constante de inspiración.

Los insectos me parecen criaturas brutales y bellas a la vez. Un escarabajo tiene fuerza descomunal proporcional a su tamaño y colores increíbles; una mantis parece un alienígena y se devoran a sí mismas. Incluso una mosca, vista al microscopio, es hermosa en formas y colores pese a alimentarse de carne podrida y cosas putrefactas. Esa mezcla de conceptos e ideas me sirve para hablar de la vida, la muerte, el amor y el paso del tiempo.

Encontré en la biología una excusa para contar historias. Todo eso son cosas que están ahí, cosas en las que estoy pensando todo el tiempo y que de alguna manera, en la biología y en la fauna, hay una justificación para poder trasladarlas a esto que me llama la atención y sobre lo que quiero hablar.

¿Este tipo de arte es una forma de exorcismo personal o una seducción hacia la oscuridad?

Nunca lo he visto de forma tan mística. A veces simplemente me gusta dibujar cráneos y huesos. El esqueleto es una figura democrática: cualquiera puede verse reflejado en ella. No tiene género, religión ni nacionalidad. Es anónimo, universal; salvo que te dediques a eso y entiendas cuáles son las pequeñas diferencias entre el cráneo, el esqueleto y la osamenta del masculino y femenino casi no se nota, prácticamente cualquier persona que lo vea se puede identificar. Eso es una gran herramienta para hablar de muchas cosas sin enfocarme específicamente en un individuo. Yo no soy una persona oscura o seducida por las tinieblas. Soy normal, tranquilo, muy feliz. Me atrae la estética del tema, pero no vivo de acuerdo con eso. No vivo en medio de la nada, con las ventanas cerradas, entre velas, ni duermo en sarcófagos (risas). En mi casa tengo cráneos, insectos y juguetes de terror, pero también estampas de Hello Kitty. Todo eso convive en mí por igual.

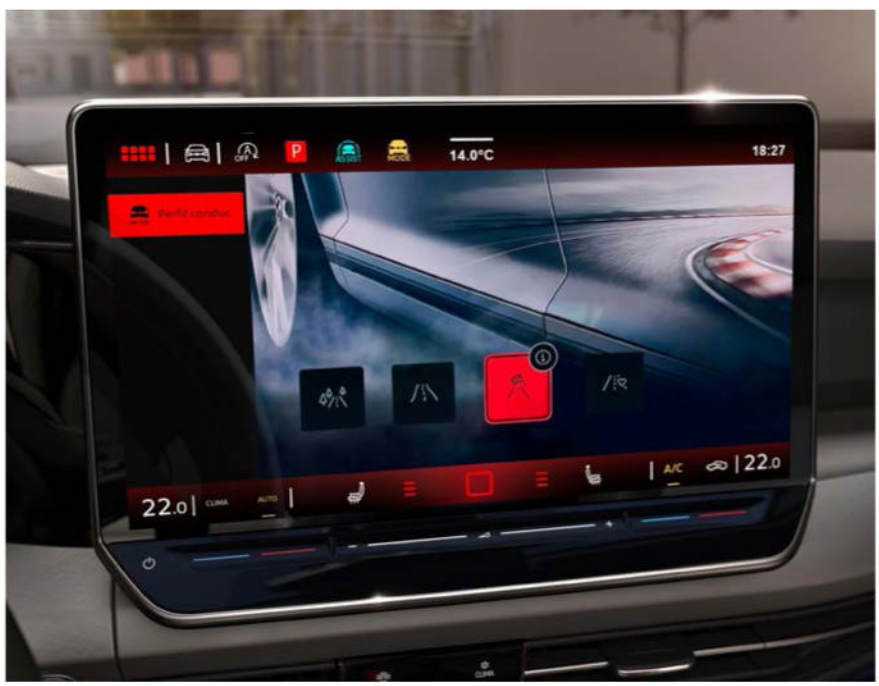
GOLF GTI

THIS IS WAR

Por su potencia, su diseño y su performance en el camino, le debemos la veneración propia de un guerrero.

Por **Jafet Gallardo** @rutasdeviajero

GTI
X-063



El Golf GTI 2025 se planta en México como un veterano que no necesita presentación. Con 261 caballos de potencia, transmisión DSG de siete velocidades y un diseño renovado que lo reafirma como el referente indiscutible de los compactos deportivos, este modelo no solo corre: juega, compite y gana.

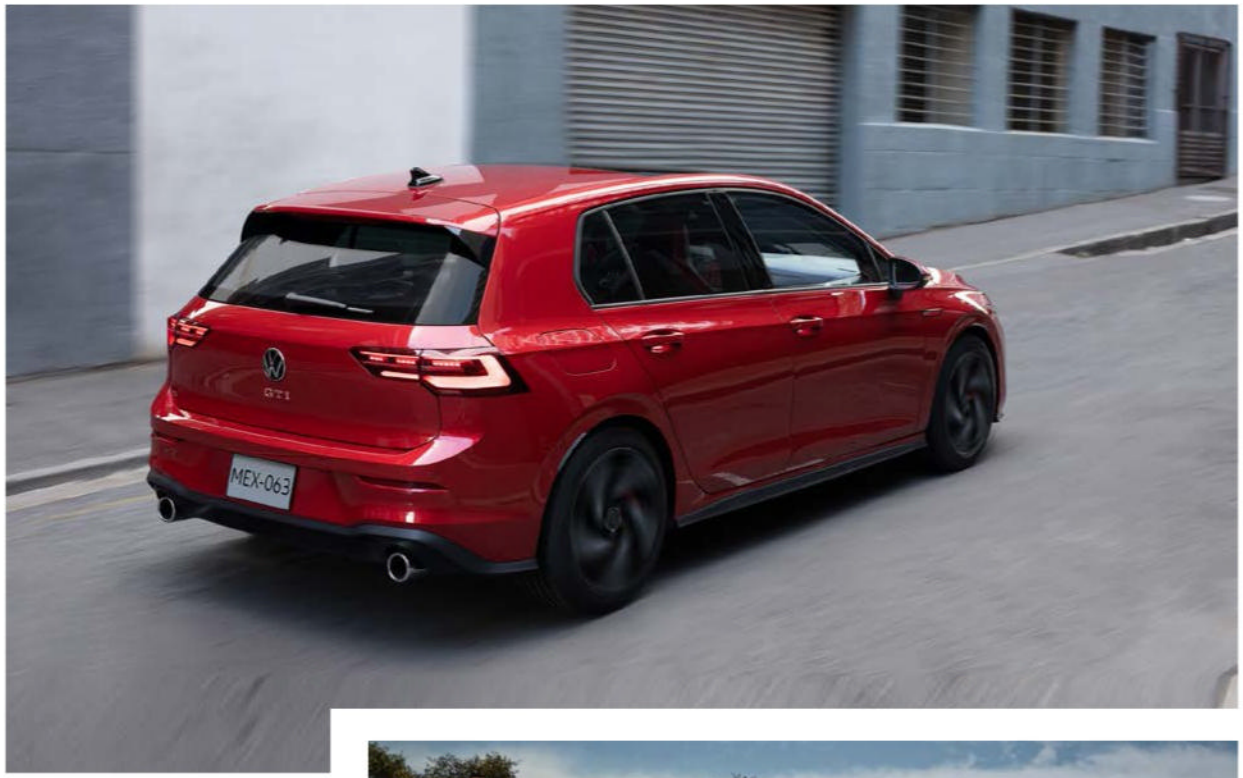
Viajamos de la Ciudad de México a Huasca de Ocampo, Hidalgo, en un recorrido que combina rectas, pendientes y curvas cerradas, el terreno perfecto para desplegar todas sus prestaciones.

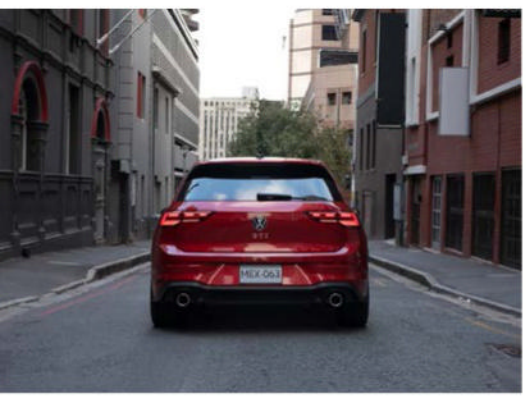
El corazón del GTI es su motor turboalimentado de 2.0 litros TSI, que entrega veinte caballos más que su predecesor. El par máximo de 370 Nm desde apenas 1,600 rpm hasta las 4,500 rpm es como un delantero que arranca desde el vestidor y no se detiene hasta el área rival. La transmisión DSG de siete velocidades con doble embrague es el mediocampista que distribuye el juego con precisión, sin interrupciones, mientras que las paletas detrás del volante multifunción permiten al conductor convertirse en director técnico y decidir cada jugada.

El resultado es un desempeño que impresiona: 0 a 100 km/h en 5.9 segundos, por primera vez en menos de seis segundos, y una velocidad máxima de 250 km/h. Cifras que lo colocan en la liga de los grandes, capaz de competir con deportivos de mayor tamaño sin perder la esencia de un hot hatch.

El exterior es su uniforme de gala. Faros LED Matrix, logotipo iluminado de Volkswagen al frente, ópticos traseros rediseñados y rines de aleación de 18 pulgadas “Jerez” con tapacubos dinámicos GTI.

EL INTERIOR ES UN ESTADIO TECNOLÓGICO. ASIENTOS DEPORTIVOS PREMIUM PARCIALMENTE EN PIEL CON COSTURAS ROJAS, VOLANTE MULTIFUNCIÓN CALEFACTABLE Y EL EXCLUSIVO BOTÓN PUSH TO START, QUE LATE EN ROJO ANTES DE ENCENDER EL MOTOR

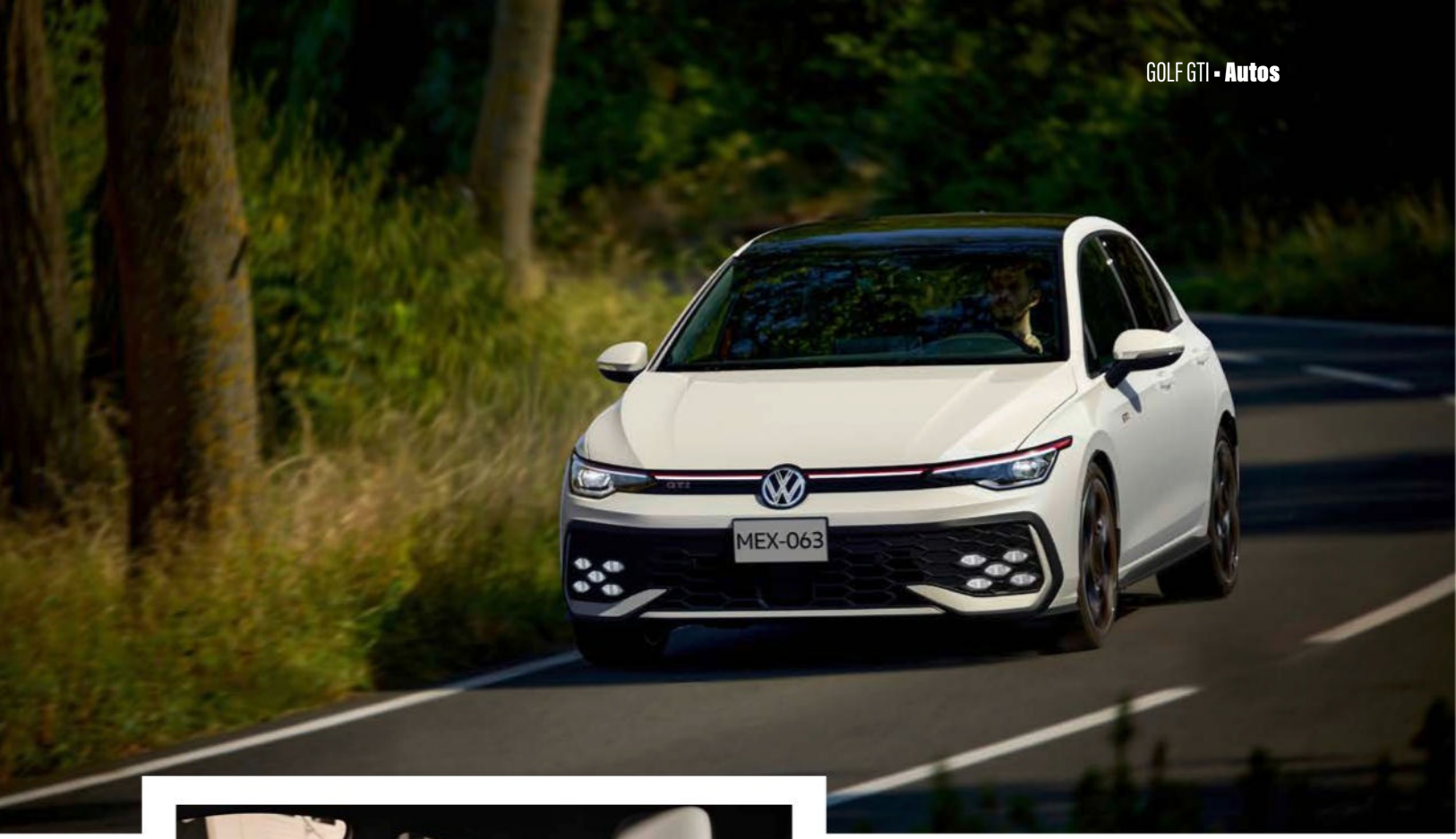




El doble escape cromado en ambos lados es la firma de un equipo que no esconde su carácter ofensivo.

El interior es un estadio tecnológico. Asientos deportivos premium parcialmente en piel con costuras rojas, volante multifunción calefactable y el exclusivo botón Push to Start, que late en rojo antes de encender el motor, como un corazón que se prepara para el silbatazo inicial. El Digital Cockpit mejorado y la pantalla táctil flotante de 12.9 pulgadas son la pizarra táctica desde donde se controla todo: climatizador automático

EL GOLF GTI 2025 JUEGA EN LIGAS MAYORES. EN RECTAS LARGAS ES UN DELANTERO QUE ROMPE DEFENSAS; EN CURVAS CERRADAS ES UN MEDIOCAMPISTA QUE CONTROLA EL RITMO CON PRECISIÓN; Y EN EL DÍA A DÍA ES UN CAPITÁN QUE OFRECE COMODIDAD Y TECNOLOGÍA A SU EQUIPO.



de tres zonas, asistente de voz IDA y sistemas de infoentretenimiento que responden con la misma rapidez que el auto en carretera.

El precio de lista es de $836,990, con opciones de color Blanco Puro, Rojo Kings, Gris Moonstone y Azul Anemona. Volkswagen respalda el modelo con 5 años de garantía o 100,000 km, seguro contra robo de partes y asistencia en el camino, beneficios que refuerzan la confianza de quien se sube a este deportivo cotidiano.

La Ruta...

La ruta hacia Huasca de Ocampo es el partido perfecto. La salida por la autopista México-Pachuca es la primera mitad: rectas largas donde el GTI despliega su velocidad limpia. El desvío hacia Real del Monte es el segundo tiempo: curvas cerradas y pendientes que ponen a prueba la estabilidad y el diferencial electrónico. La llegada a Huasca, entre bosques y paisajes, es el pitazo final, el descanso tras un encuentro intenso, donde la adrenalina se mezcla con la contemplación.

El Golf GTI 2025 juega en ligas mayores. En rectas largas es un delantero que rompe defensas; en curvas cerradas es un mediocampista que controla el ritmo con precisión; y en el día a día es un capitán que ofrece comodidad y tecnología a su equipo. Cada detalle, desde los faros LED Matrix hasta el botón Push to Start, está pensado para reforzar la identidad de un modelo que no solo compite, sino que lidera.

La tradición evoluciona sin perder carácter. Con más potencia, un diseño renovado y un interior tecnológico, el GTI 2025 confirma por qué sigue siendo el referente de los hot hatch. En México, su presencia no es un debut: es la continuidad de una historia que se escribe kilómetro a kilómetro, curva a curva, con la misma pasión que lo convirtió en leyenda.

ELIZABETH LAINI

Comienza el año del Mundial en México, Estados Unidos y Canadá. En Playboy, teníamos que recibirlo a nuestra manera y mejor aún con una modelo griega esculpida a mano.

Fotos de **Mark Goldberg**

APERTURA 2004

F10

ΕΛΛΑΣ

HELLAS

TURN IT UP.

100,000+
PHOTOS

40,000+
MODELS

DAILY
UPDATES

Want to see more? Enjoy new galleries featuring Playmates, celebrities and newcomers everyday on PlayboyPlus.com.

VISIT PLAYBOYPLUS.COM/READER

JOBFIT

IMPROVING LIVES

Calcula, procesa, administra y paga la nómina de hasta 100 mil empleados en menos de 5 minutos gracias a nuestra IA, ¡la más avanzada en el mercado!

www.jobfit.com.mx

SkillForce MX